

شهيوات شامية الطبخ المغربي



الناشر: قادري حسني
صور: إيريك جانتي



شهيوات شميخة الطبخ المغربي يشمل مجموعة من الأطباق
المغربية التقليدية بما فيها اللحوم ، الدواجن ، السمك وأطباق
المناسبات بالإضافة إلى بعض المصبرات ...
الناشر



مكتبة الامة
17-15 زينة الإمام الفسطاطي، الاخيلس - الدار البيضاء
الهاتف : 022 31 94 09 - 022 44 07 44
فاكس : 022 30 65 09
e-mail : akoum@macos.nel.ma

جميع حقوق الطبع محفوظة للمناء

الإيداع القانوني رقم : 2004/1820 / ردمك : 5-82-851-9981

سلاطة الفلفل المرقد

مقادير التزيين :

• شرائح الليمون الحامض

طريقة التحضير :

• يشوى الفلفل ويوضع في كيس من البلاستيك لمدة 10 دقائق، يقشر جيدا دون أن يغسل ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة.

• في إناء يوضع الثوم المدقوق، الكمون، الخل، عصير الليمون الحامض، زيت الزيتون والملح.

• يخفق الكل جيدا حتى يتم الحصول على صلصة.

• يبرد الفلفل في الصلصة ويحتفظ به في مكان بارد.

• تقدم سلاطة الفلفل المرقد مزينة بشرائح الليمون الحامض والبقدونس مقطع.



المقادير :

- 2 حبات فلفل أحمر
- 2 حبات فلفل أخضر
- فصان ثوم مدقوق
- قليل من البقدونس مقطع
- ½ كأس زيت زيتون
- ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- ملعقة كبيرة خل
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ملح

سلاطة الباذنجان بالثوم والبقدونس



طريقة التحضير :

• يغسل الباذنجان ويقطع على شكل دوائر ويغلى في الزيت إلى أن يحمر من الوجهين.

• يوضع الباذنجان في إناء ويعرك بالشوكة حتى يلين ثم يصفى من قانض الزيت.

• توضع عجينة الباذنجان المصفاة في مقلاة نظيفة ويضاف إليها الثوم المدقوق، الكمون، الفلفل الأخضر، الملح والبقدونس.

• تترك المقلاة على نار متوسطة مع التحريك لمدة 10 دقائق إلى أن تندمج كل المقادير وتتسم عجينة الباذنجان بمذاق الثوم والبقدونس.

• تقدم هذه السلاطة باردة أو دافئة.

المقادير :

- 3 حبات باذنجان
- فصان ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة بقدونس مقطع
- حشام زيت للقلي
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

الباذنجان بالطماطم والفلفل

طريقة التحضير :

• يزال رأس ومؤخرة الباذنجان ويقطع على شكل مربعات متوسطة ثم يوضع في الكسكاس حتى يتبخّر.

• تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.

• يشوى الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة.

• في مقلاة يوضع الزيت، الباذنجان ويترك على نار خفيفة مع التحريك حتى يجف من الماء.

• تضاف الطماطم والثوم المدقوق ويترك الكل يتقلّى حتى يتبخّر ماء الطماطم.

• بعد ذلك تضاف التوابل، القزير، البقدونس والفلفل ويترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق.

• تقدم السلاطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

ملحوظة :

• يمكن تحضير هذه السلاطة بالباذنجان المقلّي أو المشوي على الفحم مع اتباع نفس مراحل التحضير.



المقادير :

- 2 حبات باذنجان
- 2 حبات طماطم
- حبة فلفل
- 3 فصوص ثوم
- زلانة صغيرة قزير وبقدونس
- ½ كأس زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح حسب الذوق

الفاول مشرمل

طريقة التحضير :

• ينقى الفول، يزال له الظفر يقطع من الجهة السفلى ثم يغسل.
• يوضع الفول في طنجرة ويضاف إليه الملح، الكمون، الفلفل الأحمر الحلو، نصف كمية القزير والبقدونس، الثوم المدقوق، الزيت وكأس كبير من الماء.
• يترك الفول ينضج فوق النار لمدة ١ ½ ساعة تقريباً مع إضافة القليل من الماء عند الحاجة.
• قبل إزالة الطنجرة عن النار يضاف عصير الحامض، قشرة الليمونة الحامضة مرقدة مقطعة قطعاً صغيرة، ما تبقى من القزير والبقدونس والزيتون.
• يقدم الفول مزينا يقطع من قشرة الليمون الحامض المرقدة.

ملحوظة :

• يمكن استعمال الفول البايس بدل الفول الطري.
• يرقد الفول البايس ليلة كاملة في الماء، ثم يحضر بنفس الطريقة مع استعمال كمية أكثر من الماء إلى أن ينضج الفول.



المقادير :

- 700 غ فول أخضر
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 فصوص ثوم
- زلقة صغيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ½ كأس زيت
- ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- ليمونة حامضة مرقدة (تستعمل القشرة فقط)
- 100 غ زيتون أحمر
- ملح
- الماء

سلاطة الفول الطري



طريقة التحضير :

• تزال قشرة الفول الرقيقة، يسلق ويوضع في الكسكاس ليتبخر.
• عندما ينضج الفول يفرغ في إناء، ويضاف إليه الثوم المدقوق، التوابل، الزيت أو الزبدة المذابة ثم يعمد بالشوكة.
• يقدم عجين الفول مصحوباً بعصير الليمون الحامض.

المقادير :

- 500 غ فول طري مفشر
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون أو الزبدة المذابة
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملعقة صغيرة ملح
- عصير نصف ليمونة حامضة (اختياري)

سلاطة البارية

طريقة التحضير :

• تغسل البارية، تسلق، تقشر وتقطع على شكل أنصاف دوائر.
• تحضر الشمولة بالإبرار، البقدونس، عصير الليمون الحامض، الزيت والثوم.
• تمزج البارية مع الشمولة وتترك لتبرد إلى حين تقديمها.

ملحوظة :

• لإعطاء البارية مذاقاً ألذ تضاف قبصة من سكر سنيدة إلى السلاطة قبل تقديمها.



المقادير :

- ½ كيلغ بارية
- ملعقة كبيرة بقدونس
- فص ثوم محكوك
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون حامض
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)

سلاطة الطماطم والفلفل (شكشوكة)



طريقة التحضير :

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- يشوى الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة.
- في مقلاة يوضع الزيت، الطماطم المقطعة، أوراق سيدنا موسى والثوم المدقوق ثم يترك الكل على نار خفيفة مع التحريك حتى تجف نصف كمية ماء الطماطم.
- تضاف الثوابل، الفزير، البقدونس والفلفل مقطع وتترك شكشوكة على النار إلى تنسم بمذاق الفلفل وتشرّب.
- تقدم السلاطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

المقادير :

- 4 حبات طماطم
- حبة فلفل أخضر
- حبة فلفل أحمر
- 3 فصص ثوم
- زلّة صغيرة فزير وبقدونس
- ½ كأس زيت الزيتون
- 2 أوراق سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح حسب الذوق

سلاطة الطماطم بالليمون الحامض



طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- تقطع قشرة الليمون الحامض إلى مربعات صغيرة.
- في إناء، يمزج الطماطم مع البقدونس مقطع، الملح والزيت، تضاف إليهم قطع الليمون الحامض المرقق والثوم مقطع.
- يمزج الكل جيداً وتقدم السلاطة باردة مزينة بشرائح رقيقة من الليمون الحامض.

المقادير :

- 3 طماطم
- ملعقة صغيرة بقدونس مقطع
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- ½ قشرة ليمونة حامضة مرققة
- فص ثوم مقطع
- ملح

سلاطة الجزر مرقدة



طريقة التحضير :

- يقشر الجزر، يغسل، يزال له القلب ويقطع على شكل أنصاف دوائر.
- يسلق في الماء مع قليل من الملح لمدة 10 دقائق.
- يصفى الجزر من الماء ويضاف إليه الثوم المدقوق، الثوابل، عصير الليمون الحامض أو الخل، الزيت، الفزير والبقدونس.
- يمزج الكل ويترك الجزر مرقداً لمدة ½ ساعة قبل تقديمه.
- تقدم سلاطة الجزر المرقدة مزينة بشرائح الليمون الحامض.

المقادير :

- ½ كيلغ جزر
- 2 فصص من الثوم
- 3 ملاعق كبيرة خل أو عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة فزير وبقدونس مقطع
- ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

ملحوظة :

- من الأفضل أن يبخر الجزر بدلاً من سلقه حتى يحتفظ بمذاقه وقيمته الغذائية.

سلاطة اللوبيا



طريقة التحضير :

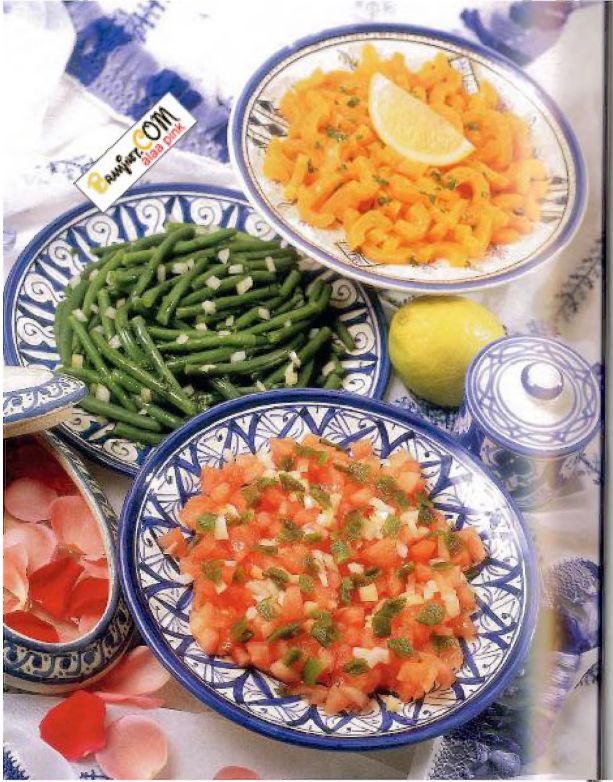
- تنفى اللوبيا، تقطع، تغسل وتسلق في ماء غليان مع قليل من الملح لمدة 10 دقائق.
- بعد سلقها تصفى من الماء.
- في وعاء يمزج عصير الليمون الحامض، الثوم المدقوق، الفلفل الأسود، الملح والزيت، يخفق الكل ثم يضاف البقدونس مقطع.
- يمزج اللوبيا ساخنة مع الصلصة وتترك لبضع دقائق حتى تشرّبها ثم تقدم دافئة.

المقادير :

- 250 غ لوبيا خضراء
- فص ثوم مدقوق
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير الليمون الحامض
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

ملحوظة :

- لتحضير سلاطة اللوبيا لابد من اختبار اللوبيا صغيرة الحجم ورقيقة.



سلطة الطماطم والفلل

طريقة التحضير :

- 👉 تقشر الطماطم، تغسل وتزال لها البذور ثم تقطع مربعات صغيرة.
- 👉 يشوى الفلفل، تزال له القشور والبذور ثم يقطع مربعات صغيرة.
- 👉 تقشر البصل وتقطع رقيقة.
- 👉 في إناء يوضع البصل، الفلفل، الطماطم، الكمون، الملح، الزيت وعصير الليمون.
- 👉 تمزج العناصر جيدا ثم تصب في طبق التقديم.



المقادير :

- 3 حبات طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 1 بصلة صغيرة
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير الليمون
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملح حسب الذوق

ملحوظة :

- عندما يشوى الفلفل يوضع في كيس من البلاستيك الغذائي لمدة 10 دقائق حتى تتمكن من تقشيريه بسهولة دون استعمال الماء.
- ينصح بإضافة الملح والليمون مباشرة قبل تقديم السلطة لأنهما يساعدان على إخراج الماء الذي تحتويه الخضرة.

سلطة بالبرتقال والزيتون الأسود



طريقة التحضير :

- 👉 تقشر البرتقال ويقطع مربعات صغيرة، ينقى الزيتون الأسود من العظم ثم يقطع مربعات.
- 👉 في إناء يمزج الليمون مع الزيتون الأسود ثم يضاف إليهم الملح، الفلفل الأحمر وزيت أركان.
- 👉 تغطى السلطة وتوضع في الثلاجة، تقدم سلطة الليمون بالزيتون باردة.

المقادير :

- 2 حبات برتقال
- 80 غ زيتون أسود
- 2 ملاعق كبيرة زيت أركان
- 1/2 ملعقة ملح
- 1/2 ملعقة فلفل أحمر حلو

القرع معسل



طريقة التحضير :

- 👉 تقشر القرع، ويقطع على شكل مربعات متوسطة، يوضع في الكسكاس لينضج بالخار.
- 👉 عندما ينضج القرع يفرغ في مقلاة، يضاف إليه الملح، المسكة حرة مدقوقة، السكر سنيدة، الزبدة وما. الزهر ثم يترك على نار متوسطة مع التحريك المستمر لمدة نصف ساعة أو أكثر إلى أن يصبح لون القرع بني ويصف تماما من ماء الزهر.
- 👉 يحمص (يحمّر) الجوز في الفرن لمدة 10 دقائق، يكسر ويضاف إلى القرع المعسل ثم تحضر من القرع كويرات من حجم الجوزة.
- 👉 في كصرولة يوضع السكر سنيدة والماء على نار خفيفة إلى أن تحصل على كراميل.
- 👉 تصفف كويرات القرع المعسل في طبق التقديم وتزين بكاراميل السكر وأنصاف الجوز (الكركاع).

المقادير :

- 4 كغ قرع أحمر
- 200 غ زبدة
- 150 غ سكر سنيدة
- 100 غ جوز (كركاع)
- 1/2 كأس صغير ماء الزهر
- 1/2 ملعقة صغيرة مسكة حرة
- قبصة ملح

مقادير التزيين :

- 200 غ سكر سنيدة
- حبات جوز (كركاع)
- ملعقة كبيرة ماء

سلاطة الطماطم والكبار



المقادير :

- * 3 طماطم
- * 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- * 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- * فص ثوم مقطع
- * قشرة ليمونة حامضة مرقدة مقطعة قطع صغيرة
- * ملعقة كبيرة كيار مرقدة في الخل
- * ملح

طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- تمزج الطماطم مع الثوابل والزيت، تضاف إليها قطع الليمون الحامض المرقدة، الثوم مقطع والكبار.
- يمزج الكل جيداً وتقدم السلاطة باردة.

سلاطة الفقوس بالزعتر



المقادير :

- * 250 غ فقوس حلو
- * ملعقتان كبيرتان خل
- * ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- * ملعقة صغيرة زعتر مدقوق

طريقة التحضير :

- يغسل الفقوس، ينسج ثم يبشر بواسطة حكاكة دقيقة.
- يضاف إليه الخل، سكر سنيدة، والزعتر ثم يمزج الكل.
- تقدم سلاطة الفقوس باردة.

ملحوظة :

- * قبل أن تستعمل الفقوس يجب تذوقه حتى تتأكد أنه صالح للأكل.

سلاطة البارية والبرتقال



المقادير :

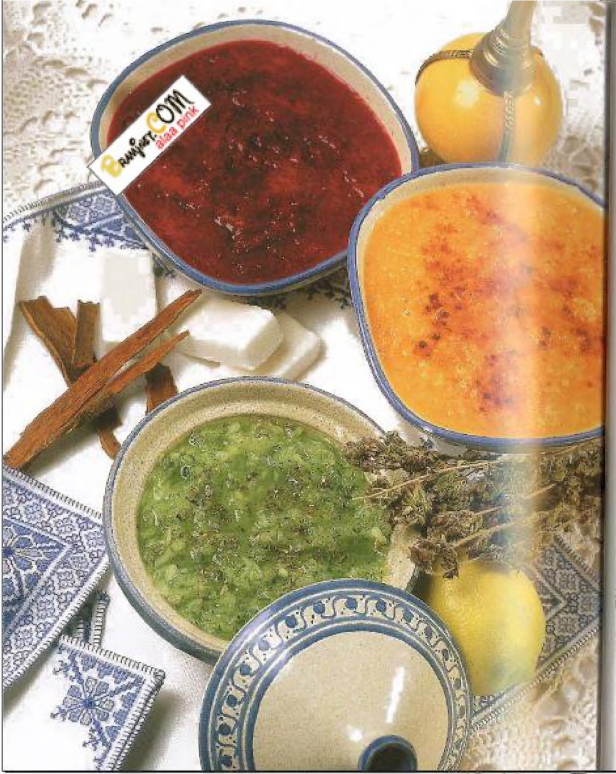
- * 250 غ بارية
- * ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- * 25 سنتنتر عصير برتقال
- * ملعقة كبيرة ماء الزهر

طريقة التحضير :

- تقشر البارية، تغسل وتحك في الحكاكة الرقيقة ثم ترش بالسكر سنيدة، تغطى وتوضع في الثلاجة.
- قبل التقديم تسقى البارية بعصير البرتقال وماء الزهر ثم تقدم باردة.

ملحوظة :

- * لتنسيم هذه السلاطة أكثر يمكن إضافة القليل من القرفة مدقوقة.



سلاطة الجزر والبرتقال



المقادير :

- 250 غ جزر
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 25 سنتلتر عصير برتقال
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- ½ ملعقة صغيرة قرقة مدقوقة

طريقة التحضير :

- يقشر الجزر، يغسل ويحك في الحكاكة الرقيقة ثم يرش بالسكر سنيدة، يغطى ويوضع في السلاطة.
- قبل التقديم يسقى الجزر بعصير البرتقال وما الزهر ويزين بالقرقة.

زعلوك القرعة خضراء

طريقة التحضير :

- تغسل القرعة ويزال لها الرأس والمؤخرة، تقطع على شكل دوائر سمكها 1 سنتم ثم تقلى في الزيت ويحتفظ بها جانبا.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع على شكل مربعات صغيرة.
- توضع الطماطم في مقلاة فوق النار وتضاف إليها الثوابل، زيت الزيتون، الثوم المفروم، القزير والبقدونس مقطعين.
- بعدما تنضج الطماطم، تسبك القرعة جيدا بالفرشاة ثم تضاف لصلصة الطماطم ويترك الكل على نار متوسطة إلى أن يجف تماما الخليط من الماء.
- تقدم سلاطة الزعلوك بالقرعة دافئة أو باردة مزينة بقليل من القزير الطري مقطع.



المقادير :

- 500 غ قرعة خضراء
- 3 حبات طماطم
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- فصان ثوم مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 3 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ملح
- زيت لتقلي

سلاطة البارية والجزر



المقادير :

- 250 غ بارية
- 250 غ جزر
- 4 ملاعق كبيرة سكر سنيدة
- 3 ملاعق كبيرة عصير ليمون حامض أخضر
- 3 ملاعق كبيرة زيت أركان أو زيت المائدة
- ملح

للتزييه

- جوز (كركاغ) أو كاوكاو محمص (محمّر) ومقشر

طريقة التحضير :

- تقشر الخضير، تغسل وتحك في الحكاكة الرقيقة، يضاف إليها سنيدة، تغطى وتوضع في السلاطة.
- مباشرة قبل تقديم السلاطة يضاف الملح.
- عصير الحامض والزيت.
- تمزج العناصر جيدا وتقدم السلاطة مزينة بالكركاغ أو كاوكاو.



البقولية

طريقة التحضير :

- تغسل البقولة، تنقى ثم تقطع - توضع في كسكاس مع الثوم المدقوق حتى تتبخر لمدة 15 دقيقة.
- تزال البقولة من الكسكاس وتفرغ في الطنجرة ثم توضع على نار خفيفة.
- يضاف للبقولة زيت الزيتون، لب وقشرة نصف الليمونة الحامضة المرفدة مقطعة قطع صغيرة والتوابل.
- تترك الطنجرة على النار مع التحريك المستمر حتى لا تلتصق البقولة.
- مباشرة قبل إزالة البقولة من فوق النار يضاف إليها الزيتون، القزير والبقدونس.
- تقدم البقولة مزينة بشرائح طويلة ورقية من قشرة الليمون الحامض المرفد.

ملحوظة :

- يمكن إضافة الفلفل الحار للبقولة حسب الذوق.



المقادير :

- باقة من البقولة (الخبيزة)
- زلابة بقدونس وقزير مقطعين
- 3 فصوص ثوم
- كأس زيت زيتون
- ليمونة حامضة مرفدة (مصبرة)
- زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر
- ملح

العدس بالجزر



طريقة التحضير :

- يتبع العدس في الماء لمدة 4 ساعات ثم يصفى.
- في طنجرة فوق النار توضع البصلة مقطعة رقيقة على الطول (مشتقة) والزيت وتترك لتغلي لمدة 10 دقائق.
- تضاف الطماطم مبشورة، الماء، التوابل وحزمة القزير والبقدونس تغطي الطنجرة لكي تغلي.
- ينجز الجزر، يقسم من النصف، يزال له القلب ثم يقطع إلى نصفين دائريين رقيقة.
- عندما تغلي الطنجرة يضاف العدس والجزر مقطع ويترك الكل فوق نار متوسطة إلى أن ينضج العدس.
- مباشرة قبل رفع الطنجرة من فوق النار تزال حزمة القزير والبقدونس ويسقى العدس بزيت الزيتون.
- يقدم العدس بالجزر ساخناً مرفقاً بالخل أو عصير الحامض.

المقادير :

- 400 غ عدس
- حزمة قزير وبقدونس
- 2 حبات طماطم مبشورة
- 2 حبات جزر
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (البرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 كأس زيت مائدة
- بصلة كبيرة
- لتر ونصف ماء

للتقديم :

- ملتفتان كبيرتان زيت زيتون

سلاطة العدس



للتقديم :

- الخل أو عصير الليمون الحامض

طريقة التحضير :

- ينقى العدس، يغسل وينقع في الماء لمدة 3 ساعات ثم يصفى.
- في طنجرة على نار هادئة يوضع العدس مع لتر ونصف من الماء، يضاف إليه فصوص الثوم مدقوقة، القزير والبقدونس مقطعين، التوابل، الطماطم محكوك، مركز الطماطم والزيت، تغلى الطنجرة ويترك الكل ينضج.
- عند التقديم يوضع العدس في أطباق فردية ويسقى بعصير الليمون الحامض أو الخل.

المقادير :

- 500 غ عدس
- 2 حبات طماطم محكوك
- ملعقة كبيرة مركز الطماطم
- 3 فصوص ثوم
- 3 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/4 كأس زيت المائدة
- 1/2 كأس زيت الزيتون
- ملح
- الماء

اللوبيا بيضاء



طريقة التحضير :

تقع اللوبيا بيضاء في الماء الدافئ المملح لمدة ليلة كاملة.
في طنجرة فوق النار توضع الطماطم مبشورة، فصوص الثوم، البصلة مفرومة، التوابل والزيت ويترك الكل ليغلي لمدة عشرة دقائق.
تروى الطنجرة بالماء تغطي وعند الغليان تضاف اللوبيا بيضاء، حزمة القزير والبقدونس ويترك الكل لينضج على نار متوسطة.
عندما تنضج اللوبيا تزال حزمة القزير والبقدونس، قبل التقديم تسقى اللوبيا بزيت الزيتون وتزين بالبقدونس مقطع.

المقادير :

- * 300 غ لوبيا بيضاء
- * 2 حبات طماطم مبشورة
- * حزمة قزير وبقدونس
- * 1/2 كأس صغير زيت المائدة
- * 3 فصوص ثوم
- * بصلة متوسطة مفرومة
- * 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- * 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبر)
- * ملعقة صغيرة ملح
- * ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو وحار
- * 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- * لترين ماء
- * ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- * ملعقة كبيرة بقدونس مقطع

الجبانة بالببيض



طريقة التحضير :

في طاجين فوق الفحم تغطى البصلة المفرومة مع الثوم المدقوق، التوابل، الزيت وملعقة كبيرة من القزير لمدة 10 دقائق.
يضاف كأس كبير من الماء وعندما يبدأ الطاجين في الغليان تضاف الجبانة وما تبقى من القزير.
تترك الجبانة تنضج فوق النار مع إضافة الماء الساخن عند الحاجة.
عندما تظهي الجبانة يرفع الببيض فوقها يغطى الطاجين ويترك ليضع دقائق فوق النار إلى أن ينضج الببيض.

ملحوظة :

* يقدم الطاجين ساخنا مرفوقا بالشاي.

المقادير :

- * بصلة كبيرة مفرومة
- * فص ثوم مدقوق
- * 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- * 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- * 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبر)
- * 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- * 3 ملاعق كبيرة قزير مقطع
- * 750 غ جبانة صغيرة مقشرة
- * ملح
- * الماء
- * الببيض حسب عدد الأفراد

البطاطس الحلوة



طريقة التحضير :

تقشر البطاطس الحلوة وتقطع مربعات متوسطة يقطع البصل إلى شرائح رقيقة.
يوضع الزيت في طنجرة فوق النار يضاف إليه الثوم المدقوق والبصل، يقلى الكل إلى أن يصيح البصل شفافا ثم يبرى بالماء.
عند الغليان تضاف البطاطس الحلوة، التوابل، الزبيب وباقية القزير الطري.
تترك الطنجرة على نار خفيفة إلى أن تنضج البطاطس وينقل السرق.
تزال باقية القزير الطري وتقدم البطاطس مزينة بالبصل والزبيب.

المقادير :

- * 1 كغ بطاطس حلوة
- * 2 حبات بصل كبيرة
- * 2 فصوص ثوم
- * 1/2 باقة صغيرة قزير طري
- * 1/2 كأس زيت المائدة
- * 100 غ زبيب
- * 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- * قيصرة زنجبيل (سكين جبر)
- * 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- * ملح
- * كأس كبير ماء

سلاطة بالحمص



طريقة التحضير :

- ينقع الحمص في الماء الدافئ الصالح لمدة ليلة كاملة، يغسل ثم يقشر.
- في طنجرة على النار توضع البصلة المفرومة، الزيت، التوابل، الفزير مقطع، الحمص مقشر والماء.
- تترك الطنجرة على نار قوية حتى الغليان، تخفض النار إلى حدها الأدنى مع التحريك من حين لآخر إلى أن ينضج الحمص.
- تقدم سلاطة الحمص دافئة أو باردة .

ملحوظة :

- يترك الحمص على نار خفيفة لكي ينضج جيدا دون أن يتعجن.

المقادير :

- 250 غ حمص
- بصلة مفرومة
- حزمة صغيرة فزير مقطع
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- قبيصة كمون
- 1/4 ملعقة صغيرة خردم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ملعقتين كبيرتين زيت الزيتون
- كأس كبير الماء .

سلاطة الباذنجان مشرمل



طريقة التحضير :

- يغسل الباذنجان ويغلى على شكل علامة (+) من الجهة السفلى إلى غاية النصف.
- يسلق الباذنجان مع قليل من الملح لمدة 15 دقيقة أو يبخر في الكسكاس إلى أن ينضج.
- تحضر الشمرولة بالتوابل، الثوم المدقوق، عصير الحامض أو الخل، الزيت، الفزير والبقدونس.
- بعدما ينضج الباذنجان، يغسل من الماء ويضاف ساخنا إلى الشمرولة حتى يتشربها جيدا.
- يقدم الباذنجان دافئا مسبقا بالشمرولة.

المقادير :

- 1/2 كغ باذنجان صغير الحجم
- نصف ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان فزير ومقدونس مقطعين
- 2 ملاعق كبيرة خل أو عصير الحامض
- 2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة زيت المائدة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

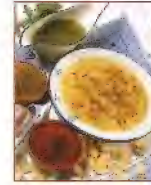
البيصارة بالفول اليابس

طريقة التحضير :

- يوضع الفول اليابس في طنجرة مع التوابل، الثوم المدقوق والماء الكافي لكي ينضج، يترك الكل على نار خفيفة لمدة ساعة تقريبا مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما ينضج الفول يطحن في الطحانة الكهربائية أو اليدوية ثم يفرغ مرة أخرى في الطنجرة.
- تعاد الطنجرة فوق النار ويضاف زيت الزيتون، يحرر الكل جيدا حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر ثم تزال البيصارة عن النار.
- تقدم البيصارة ساخنة مزينة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون .

ملحوظة :

- يمكن تقديم البيصارة كما جا في الوصفة مع صلصة بشرائح البصل وشمرولة محضرة بالفزير والبقدونس مقطعين، الكمون، الفلفل وزيت الزيتون.



المقادير :

- 500 غ فول يابس
- 6 فصص ثوم
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- كأس زيت الزيتون
- ماء
- ملح

البيصارة بالجبانة اليابسة



طريقة التحضير :

- توضع الجبانة اليابسة في طنجرة مع التوابل الناعم المدقوق والكمية الكافية من الماء لكي تنضج الجبانة مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما تنضج الجبانة تطفئ في مطبخة ثم ترفع مرة أخرى في الطنجرة.
- توضع الطنجرة على النار ويضاف زيت الزيتون تحرك جيدا حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر ثم تزال البيصارة عن النار.
- تقدم البيصارة ساخنة مزينة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون.

المقادير :

- 500 غ جبانة يابسة
- 6 قصوص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح
- الماء

ملحوظة :

- لربع الوقت تترك الجبانة ليلة كاملة في الماء قبل الطهي.

الحساء بالبلبولة والمخينة



طريقة التحضير :

- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء، حتى يتم الحصول على ما « صافي ».
- تحزم نصف كمية المخينة على شكل باقة صغيرة ويقطع الباقي.
- توضع حزمة المخينة في الماء الغليان ويضاف إليها البلبولة، الكمون والملح.
- تترك البلبولة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار تزال باقة المخينة وتضاف المخينة المنفردة والحليب المعلى أو زيت الزيتون حسب الذوق.

المقادير :

- 150 غ بلبولة الشعير
- باقة صغيرة مخينة
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح

الحساء بالببولة



المقادير :

- 250 غ ببولة الشعير
- بصلة متوسطة مفرومة
- حبة طماطم مبشورة (محكوكة)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزارة)
- زيت الزيتون
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- تغسل الببولة عدة مرات بالماء حتى يتم الحصول على ماء صافى.
- في طنجرة يوضع الماء، الملح، الأرز، البصلة المفرومة وحبة الطماطم محكوكة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تضاف الببولة، تخفف النار وتترك حتى تنضج مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما تنضج الببولة تسقى بزيت الزيتون وتقدم ساخنة.

حساء السميد بالنافع



طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يصب الماء يضاف إليه الملح وحبات النافع.
- بعد غليان الماء تضاف السميدة وتترك لتنضج على نار خفيفة مع التحريك المستمر.
- 5 دقائق قبل رفع الطنجرة من فوق النار يضاف الحليب المغلي والناعق المدقوق.
- يقدم حساء السميدة بالنافع مزينا بقطع من الزبدة البلدية.

المقادير :

- 150 غ سميد
- 1 لتر حليب
- 1/2 ملعقة حساء نافع حبوب
- 1/2 ملعقة صغيرة نافع مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة زبدة بلدية
- ماء
- ملح

ملحوظة :

- يمكن تقديم حساء السميدة بالنافع مرفوفة بتقليل من السكر أو السكر.

حساء برقائق الخرطال



المقادير :

- 100 غ رقائق الخرطال (نوع من الحبوب)
- 25 سنتنر حليب
- 100 غ لوز
- ملعقتان كبيرتان زبدة بلدية (أو أكثر حسب الذوق)
- ملعقتان كبيرتان عسل (أو أكثر حسب الذوق)
- ملح
- لتر ونصف ماء (تقريبا)

طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يترك الماء يغلي ثم تضاف إليه رقائق الخرطال والملح.
- يترك الحساء على نار خفيفة مع التحريك المستمر إلى أن ينضج.
- يسلق اللوز، يفشر، يغلى ويجرش (يهرمش).
- 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار يضاف الحليب المغلى.
- يقدم حساء رقائق الخرطال مزينا بقطع من الزبدة البلدية، العسل واللوز.

ملحوظة :

- يمكن أن نعوض رقائق الخرطال (نوع من الحبوب) بسميد القرفة.

الحريرة



المقادير :

- زلابة حمص منقوع
- 150 غ لحم الغنم
- كأس صغير عدس
- بصلة كبيرة
- 1 كغ طماطم
- 6 ملاعق كبيرة قزير ويقطعون مفرومين
- 4 ملاعق كبيرة كراغس مفروم
- ملعقة كبيرة عجينة الطماطم
- كأس صغير شعيرة رقيقة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إززار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيبير)
- عود قرقة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي

- ملعقة ونصف صغيرة ملح
- ماء

مقادير التزيين :

- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملعقة صغيرة قزير مفروم
- ملعقة صغيرة كراغس مفروم

مقادير التدوية :

- 150 غ دقيق
- ¼ كأس صغير عصير الليمون الحامض
- 2 كؤوس ماء
- ملح

الحريرة



طريقة التحضير :

- يقشر الحمص، يغسل، يقطع اللحم قطعاً صغيرة، ينقى السمن ويغسل، تفرم البصلة، تغسل الطماطم، وتشر في حكاكة رقيقة.
- في طنجرة فوق النار يوضع اللحم، البصل، الحمص، العدس، الطماطم، القزير، القيدونس، الكراغس، الشراي، السمن ولترين من الماء.
- تترك الطنجرة على النار حتى ينضج الحمص ويبقى العناصر.
- تزداد الطنجرة بالماء ونصف من الماء الساخن وبعد الغليان يضاف عجينة الطماطم والشعيرة مع التحريك لمدة 5 دقائق.
- تضاف الكمية اللازمة من التدوية للحصول على حريرة خفيفة.
- تترك الحريرة تنضج على نار خفيفة مع التحريك المستمر إلى أن تختفي رغوة التدوية.
- 5 دقائق قبل رفع الحريرة عن النار تنسم بمقادير التزيين أي السمن، القزير والكراغس.
- تقدم الحريرة ساخنة مصحوبة بقطع الحامض.
- طريقة تحضير التدوية :
- في إناء يوضع الدقيق، الملح، الماء وعصير الليمون الحامض.
- تمزج العناصر باليد جيداً حتى يتم الحصول على عجينة سائلة ومنسجم.
- يغطي العجين ويترك في مكان ساخن لمدة ليلة كاملة حتى يختمر.
- تطرب التدوية جيداً قبل الاستعمال.

الحساء بالببولة والسالمية



المقادير :

- 150 غ ببولة الشعير
- باقة صغيرة سالمية
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتيلر حليب أو كأس صغير
- زيت الزيتون
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- تغسل الببولة عدة مرات بالماء، حتى يتم الحصول على ماء صاف.
- تحزم نصف كمية السالمية على شكل حزمة صغيرة ويقطع الباقي.
- توضع حزمة السالمية في الماء الغليان وتضاف إليها الببولة، الكمون والملح.
- تترك الببولة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة من فوق النار تزال باقة السالمية وتضاف السالمية المقرومة (مقطعة) والحليب السائل أو زيت الزيتون حسب الذوق.

شربة بالقرع



طريقة التحضير :

• يغسل القرع ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع
• في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف الملح
• القرع مقطع، البطاطس مقطعة وباقة أوزير
• والزعيرة، تغطي الطنجرة ويترك الكل ينضج
• عندما تنتضج الخضار تزال باقة الزعيرة وأوزير
• ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية
• تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ويضاف
• إليها الحليب المغلي، تترك الطنجرة فوق النار
• لمدة 5 دقائق إلى أن تغلي.
• تقدم الشربة ساخنة.

المقادير :

- 4 حبات قرع
- حبة بطاطس
- باقة صغيرة أوزير وزعيرة طريين
- 30 سنتاتير حليب مغلي
- لتر ماء
- ملح

شربة بالجزر



طريقة التحضير :

• ينقى الجزر ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع
• في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف إليه
• الملح، الجزر مقطع، البطاطس مقطعة، البصلة
• مفرومة وباقة أوزير والزعيرة، تغطي الطنجرة
• ويترك الكل ينضج
• عندما تنتضج الخضار تزال باقة الزعيرة وأوزير
• ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية
• تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ثم يضاف
• إليها الحليب المغلي وتوضع فوق النار لمدة
• 5 دقائق إلى أن تغلي.
• تقدم الشربة ساخنة.

المقادير :

- 4 حبات جزر
- نصف بصلة مفرومة
- 1 حبة بطاطس
- حزمة صغيرة أوزير وزعيرة طريين
- 30 سنتاتير حليب مغلي
- لتر ماء
- ملح

الحلزون



طريقة التحضير :

- يغسل الحلزون عدة مرات بالماء، الخل والماء الدافئ إلى أن يصبح الماء صافياً.
- يوضع على النار ويغلى بالماء، ثم يضاف إليه الزعتر، حبة حلاوة، الكزبرة، عرق سوس، حبوب الشاي، النعنع، قشرة البرتقال، أوراق سيدنا موسى وفلفل.
- يترك على نار هادئة لمدة ساعتين إلى أن يتضخم.
- إضافة الماء الغليان عند الحاجة.
- عندما يتضخم الحلزون يضاف القليل الحار وتترك الطنجرة لمدة 10 دقائق فوق النار لكي يتسجم المرق بماء القليل الحار.
- يقدم الحلزون ساخناً مرفوقاً بالمرق.

المقادير :

- 2 كغ حلزون
- ملعقة كبيرة زعتر
- 4 أعواد عرق سوس
- ملعقة صغيرة حبوب الشاي
- حزمة صغيرة نعنع
- قشرة برتقالة
- 4 أوراق سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة فلفل
- 2 حبات فلفل حار يابس
- ملعقة كبيرة حبة حلاوة
- ملعقة كبيرة كزبرة
- ملعقة كبيرة ملح
- 1 لتر خل
- الماء

شهيات بالسقط

مشرمة



معمرة



قطبان



بولفاف



المقادير :

- كلف كبد
- 1/2 كلف شحم دودة الغنم رقيق
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة كبيرة ملح

طريقة التحضير :

- يشوى الكبد فوق الفحم إلى أن يتحمر ثم يقطع على شكل شرائح سمكها واحد سنتيمتر وتعد لتشوى من الجهتين فوق الفحم.
- بعدما تشوى الشرائح تقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.
- في طبق كبير يمزج الكمون، الفلفل أحمر والملح ثم تمرر مربعات الكبد في خليط التوابل.
- يقطع الشحم إلى شرائط طويلة عرضها يناسب حجم مربعات الكبد.
- تلف قطع الكبد بالشحم ثم تتركب في قضبان وتشوى فوق الفحم.
- تقدم قضبان بولفاف ساخنة ومرفوفة بالزبادي.

الكبد مشرمل



المقادير :

- 500غ كبد
- 4 بصوصي لوم
- زلابة كبيرة فزير وبقدونس مقطعين
- 1/2 كأس زيت المائدة
- 1/2 كأس زيت الزيتون
- 1/2 ليمونة حامضة مرقدة (مصبرة)
- 1/2 ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

ملحوظة :

- لا يجب ترك الكبد مدة طويلة فوق النار حتى لا يفقد ليونته.

طريقة التحضير :

- يغسل الكبد ويوضع في ماء غليان مع نصف حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى الكبد من القشرة والعروق ثم يقطع على شكل مربعات صغيرة.
- تقطع الليمونة الحامضة المرقدة إلى مربعات صغيرة يضاف إليها الفزير، البقدونس، التوابل، الثوم المدقوق، زيت الزيتون وعصير نصف ليمونة حامضة.
- تخلط المشرملة جيدا ويرقد فيها الكبد لمدة نصف ساعة.
- بعد مرور 1/2 ساعة توضع قطع الكبد المشرملة في طنجرة مع ربع كأس من الماء وتترك على نار خفيفة ما بين 10 و15 دقيقة حتى تنضج وتعد من الماء.
- يقدم الكبد مزين بشرائح الحامض والزيتون الأحمر.

فولات القنمي



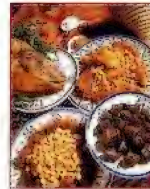
المقادير :

- 4 فولات
- 3 فصصون ثوم
- بصلية كبيرة مفرومة
- زلانة قزير وققدونس مقطعين
- ملعقة صغيرة سمن
- 1/2 كأس زيت المائدة
- قليل من الزعفران الحر المدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 2 أعواد قرفة
- ملح

طريقة التحضير :

- تقسم كل فولة من النصف، يزال لها الغشاء ثم تقطع قطعاً كبيرة.
- في إناء، تترقد الفولات مع القزير، البقدونس، الإبرار، الملح والزعفران، يغطى الإناء ويترك في مكان بارد.
- في مقلاة يصب الزيت ويضاف إليه البصل والثوم المدقوق.
- يترك الكل فوق النار (لئلا يحترق) حتى يصبح البصل شفافاً ويحترق من الماء.
- تضاف الفولات مرقدة، السمن، أعواد القرفة ونصف كأس صغير من الماء الساخن، يترك الكل على نار هادئة حتى تنتج الفولات ويتغلى المرق.

كلي الخروف



المقادير :

- 400 غ كلي بدون شحم
- بصلية كبيرة مفرومة
- ملعقتان كبيرتان قزير وققدونس مقطعين
- 1/2 كأس زيت المائدة
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- قليل من الزعفران الحر

ملحوظة :

- يمكن إضافة قليل من السمن البلدي في آخر مرحلة طهي الكلي.

طريقة التحضير :

- تقطع الكلي إلى مربعات متوسطة الحجم ثم يبلها بصلية كبيرة مفرومة، القزير والبقدونس، مقطعين، الثوابل والزيت.
- يخلط الكل جيداً ويحفظ.
- يقطع الكلي في مكان بارد لمدة ساعة حتى تتشرب الشحم.
- توضع قطع الكلي المشوية في طنجرة نصف كأس من الماء الساخن ويترك على نار خفيفة إلى أن تنضج (يمكن إضافة الماء عند الحاجة).
- تقدم الكلي مشوية ومزينة بقليل من الثوم والبقدونس مقطعين.

لسان العجل مشرمل



طريقة التحضير :

- يسلق لسان العجل في الماء الغليان لمدة 5 دقائق وتزال له القشرة ثم يقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.
- تحضر شمرولة بالتوابل، القزير والبقدونس، لب نصف ليمونة حامضة مقطع والثوم المدقوق.
- تترقد قطع لسان العجل في الشمرولة لأطول مدة ممكنة مع الاحتفاظ بها في الثلاجة.
- توضع قطع لسان العجل المشرمل في طنجرة ثم يضاف إليها كأس كبير من الماء الساخن ويترك على نار قوية لمدة 10 دقائق، بعد ذلك تخفض النار ويترك الكل ينضج مع إضافة قليل من الماء الساخن عند الحاجة.
- عندما تنتج قطع اللسان يضاف إليها الزيتون وتترك الطنجرة فوق النار ليتغلى المرق.
- يقدم الطبق ساخناً ومزيناً بقطع قشرة الليمون الحامض المرقدة.

المقادير :

- لسان عجل
- زلانة كبيرة قزير وققدونس مقطعين
- 5 فصصون ثوم
- زيتون أخضر مكعب (فلفل لينة)
- نصف ليمونة حامضة مرقدة
- 1/2 كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة كس
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- كأس كبير ماء

طحان غنمي معمر بالبصل



طريقة التحضير :

- يقلى البصل في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه شفافاً، يزال عن المقلاة ويوضع في إناء.
- يضاف إليه البقدونس والفزير مقطعين، الشحم مطحون، الثوم المدقوق والتوابل ثم يمزج الخليط جيداً.
- يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعمر) بحشو البصل، يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صينية للفرن.
- تدخل الصينية لفرن متوسط الحرارة ما بين 25 و 30 دقيقة إلى أن ينضج الطحان.
- يقدم الطحان مزينا بالبقدونس والزيتون.

ملحوظة :

- بالنسبة لطحان الغنمي يستحسن أن يشوى فوق الفحم.

70

المقادير :

- 2 طحان غنمي
- ملعقتان كبيرتان زيت
- فص ثوم
- 2 حبات بصل مفروم
- 50 غ شحم الكلى مطحون
- 4 ملاعق كبيرة فزير وبقدونس
- مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة إيزار أبيض
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- قليل من الفلفل الحار
- ملح

للتنويه :

- البقدونس والزيتون

الطحان معمر بالكفتة

للتنويه :

- البقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

طريقة التحضير :

- تقلى البصلة مع الثوم المدقوق في قليل من الزيت حتى يصبح لونها شفافاً.
- تضاف إليها الكفتة والتوابل ويترك الكلى النار مع التحريك لمدة 5 دقائق.
- يرفع الخليط من فوق النار ويترك ليبرد ثم يدحش إليه الفزير والبقدونس.
- يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعمر) بالحشو، يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صينية للفرن.
- تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة 200 غ متوسطة لمدة ساعة تقريباً حتى ينضج الطحان.
- يقدم الطحان ساخناً أو بارداً مقطعاً على شرائح ومزيناً بالبقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

ملحوظة :

- يمكن إضافة الفلفل الحار للحشو فهو يعطي مذاقاً لذيذاً للطحان.



المقادير :

- طحان البقر متوسط الحجم
- 2 فصوص ثوم
- بصلة
- 200 غ كفتة
- 3 ملاعق كبيرة فزير وبقدونس مقطعين
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- قليل من الفرة
- قليل من الزنجبيل (سكينجبير)
- قبضة من جوزة الطيب محككة (الكوزة)
- ملح

71

مخ مشرمل بصلصة الطماطم



طريقة التحضير :

- يغسل المخ ويوضع في ماء غليان مع نصف ليمونة حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى إليها من القشرة والعروق ويترك في مكان بارد.
- تقشر الطماطم وتزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة على نار هادئة.
- يضاف إليها الزيت، الثوم المدقوق، الفلفل وورقة سيدنا موسى.
- عندما تنضج نصف كمية ماء الطماطم يضاف المخ مقطوع إلى أربع قطع، تغطى الطنجرة.
- يترك الكل فوق نار هادئة بدون تحريك.
- بعدما تجف الطماطم كلياً من الماء، تستخرج يضاف الفلفل والبقدونس، بعد مرور ثلاثة دقائق ترتفع الطنجرة من فوق النار.
- يقدم المخ مزيجاً يقليل من البقدونس وشرايح الليمون الحامض.

المقادير :

- 2 مخ غشني
- 2 فصوص ثوم
- 3 حبات طماطم
- 1/2 كأس زيت المائدة أو زيت الزيتون
- ورقة سيدنا موسى
- 1/2 ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملح

ملحوظة :

- يمكن إضافة الثريد أو الفلفل الأحمر الحار.

لمجينة محشوة بالكفتة



طريقة التحضير :

- توضع الكفتة في إناء ويضاف إليها الأرز مسلوق، الثوم مدقوق، البصل مفرومة، التوابل، صلصة الطماطم، الفلفل مقطع وملعقة كبيرة من الزبدة ثم يعجن الخليط حتى تندمج العناصر.
- تحشى (تعبأ) بمجينة اللحم، تخاطم ثم تبخر في الكسكاكس لمدة 1/2 ساعة.
- عندما تنضج المجينة تزال من الكسكاكس وتدهن بما تبقى من الزبدة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° لمدة 20 دقيقة.
- تقدم لمجينة مقطعة على شكل شرائح.

المقادير :

- لمجينة
- 1/2 كغ كفتة غشني
- زلابة متوسطة أرز مسلوق
- بصل مفرومة
- فصوص ثوم مدقوقين
- ملح
- 1/2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 1/2 ملعقة كبيرة زبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزهار)
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

البكبوكة

طريقة التحضير :

تنظف الكرشة بالماء الغليان، تكتشط، تغسل بالماء البارد ثم تقطع على شكل مربعات كبيرة (15 × 15 سنتيمتر).
يسلق الكبد، القلب والرئة في الماء الغليان المسلح لمدة عشر دقائق، يصفى الكل ثم يقطع إلى مربعات صغيرة.
في مفراس تدق حبة بصل مفرومة، فصوص الثوم، القزير والبقدونس مقطعين والشحم مقطع حتى يصبح الخليط على شكل شرمولة منسجمة.

تفرغ الشرمولة في إناء ويضاف إليها نصف كمية الثوابل الملح، الأرز، القلب، الرئة والكبد مقطعين ثم يمزج المزج جيداً.

تحتوى قطع الكرشة (على شكل كرادس) بالخليط ثم نطبخ جيداً لكي لا تتسرب الحشوة في المرق خلال الطهي.

في طنجرة فوق النار يوضع ما تبقى من البصل مفروم والثوابل يضاف إليهم، الحمص، قطع الكرشة محبب (الكرواس)، الزيت والكمية الكافية من الماء الساخن لكي ينضج الحمص والكرادس.

بعد الغليان تخفط النار وتترك الطنجرة لتضج لمدة ساعتين إلى أن يصبح الحمص قتيلاً وتتسرب المرق.

تقدم البكبوكة ساخنة ومزينة بالحمص.



المقادير :

- دجاجة غنم (كرشة، شحم، كبد، قلب، رئة)
- 400 غم حمص منقوع
- 3 حبات بصل مفروم
- 5 فصوص ثوم مدقوقة
- 1 كأس زيت المائدة
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبير)
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1 ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- 100 غم أرز
- باقة قزير وبقدونس
- ملح
- ماء

دجاجة الغنم بالحامض

طريقة التحضير :

تغسل المعدة الغنسي في الماء الغليان، تكتشط بقوة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضاء، تغسل المعدة ويأخذ أجزاء الدجاجة ويقطع الكل على شكل مربعات.

في طنجرة توضع الدجاجة تضاف إليها حزمة القزير والبقدونس، الثوم مقطع، الثوابل والزيت.
توضع الطنجرة فوق النار وتضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الدجاجة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.

تخفض النار ويغطى الطنجرة إلى أن تنضج الدجاجة (التقليبة) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند الحاجة.

عندما تنضج الدجاجة (التقليبة) تضاف ليمونة حامضة مرقدة مقطعة إلى قطع صغيرة والزيتون.

تترك الطنجرة على نار خفيفة لينضج دقائق إلى أن يتسرب المرق.

تقدم الدجاجة (التقليبة) ساخنة.

ملحوظة :

• يمكن إضافة الحمص المنقوع لمدة ليلة كاملة في الماء بعد تصفيته وذلك خلال نصف مرحلة طهي التقليدية.



المقادير :

- دجاجة خروف متوسطة
- باقة قزير وبقدونس
- 4 فصوص ثوم مقطعين
- ليمونة حامضة مرقدة (مضجرة)
- 200 غم زيتون أحمر
- كأس زيت المائدة
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبير)
- قليل من الزعفران
- الماء

دورة الغنم بالحمص



المقادير:

- دورة خروف متوسطة (السقط)
- 100 غ حمص متقوع
- بصل مقروم
- باقة فزير وبقدونس
- 4 فصوص ثوم
- 2 حبات طماطم مبشورة (محكوكه)
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- قليل من الزعفران
- الماء

طريقة التحضير:

- نغسل معدة الغنم في الماء - الغليان، نكشط بقرة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضاء.
- نغسل المعدة وباقي أجزاء الدورة ونقطع الكل على شكل مربعات.
- في طنجرة نوضع الدورة يضاف إليها الحمص المتقوع البصل المقروم، الفزير مقطع، البقدونس نقطع الثوم مدقوق، الطماطم مبشورة، الثوابل والزيت.
- نوضع الطنجرة فوق النار، نضف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الدورة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- نخفف النار ونغطي الطنجرة إلى أن تنضج (التقليد) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند الحاجة.
- تقدم (التقليدية) ساخنة.

82

ذيل البقر باللوبيا بيضاء



المقادير:

- كلف ذيل بقر (الكماوي)
- 200 غ لوبيا بيضاء - بانسة
- 100 غ زبيب بدون عظم
- 2 حبات بصل
- 4 فصوص ثوم مدقوقة
- باقة فزير وبقدونس
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- 2 أعواد قرفة
- ملعقة صغيرة ملح
- الماء

طريقة التحضير:

- تنقع اللوبيا في الماء - الدافئ، الصالح لمدة ليلة كاملة تصفى وتوضع في قطعة من الثوب (حياتي) وتحزم على شكل كرة. يغسل الزبيب وينقع في الماء لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى.
- في طنجرة يوضع البصل مقطع، الثوم مدقوق، ذيل البقر مقطوع قطع متوسطة، الثوابل، الزيت والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم.
- خلال نصف مرحلة الطهي تضاف باقة الفزير والبقدونس وبصرة اللوبيا البيضاء.
- عندما ينضج اللحم واللوبيا تزال أعواد القرفة، باقة الفزير والبقدونس ثم يضاف الزبيب، تترك الطنجرة فوق النار إلى أن تتشرب وتنقسم الزبيب بنفاق المرق.
- نصف قطع اللحم في طبق التقديم، تزين باللوبيا البيضاء والزبيب ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخناً.

83

ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة



المقادير:

- 1 كلف من ذيل البقر (الكماوي)
- 3 فصوص ثوم
- بصل مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة فزير مقطع
- باقة فزير وبقدونس
- 750 غ بطاطس صغيرة
- 1/2 كأس صغير زيت مزوج :
- (زيت زيتون وزيت المائدة)
- 150 غ زيتون أخضر مكسر (عص لالة)
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- الماء

طريقة التحضير:

- في طنجرة يوضع البصل مقطع، الثوم المدقوق، ذيل البقر مقطوع قطع متوسطة، الثوابل، الزيت والكمية الكافية من الماء، لكي ينضج اللحم.
- خلال نصف مرحلة الطهي تضاف باقة الفزير والبقدونس.
- عندما ينضج اللحم تضاف البطاطس الصغيرة.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون والفزير المقطع.
- نصف قطع اللحم في طبق التقديم، تزين بالبطاطس والزيتون ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخناً.

84



رأس الغنم بالجزر

طريقة التحضير :

- يغسل رأس الغنم ، ويقسم من النصف ثم يزال له اليد
- يوضع رأس الغنم في طنجرة يضاف إليه الثوم المدقوق ، الفزير ، البقدونس ، التوابل ، الزيت والماء (الكمية الكافية لكي ينضج رأس الغنم) ،
- يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على شكل أم (طولها 4 سنتيمتر وسماكها 1 سنتيمتر/متوسطة الحجم)
- عندما ينضج رأس الغنم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر لكي ينضج في المرق. تضاف إليه قشرة الحامض الموزة مقطعة قطعاً طويلة.
- عندما ينضج الجزر يضاف الزيتون الأحمر ليشرب المرق لمدة 5 دقائق.
- في طبق التقديم يوضع رأس الغنم ، يزين بالجزر ، الزعفران وقطع ليمون الحامض ثم يسقى بالمرق ويقدم ساخناً

ملاحظة :

- بالنسبة لرأس الغنم المستعمل فهو مشوي ، مكشوط ومغسول جيداً كما يمكن شراؤه جاهزاً للاستعمال.



المقادير :

- رأس الغنم من الحجم الصغير
- 3 فصص ثوم مدقوق
- 1 باقة فزير مقطع
- 1 باقة بقدونس مقطع
- 200 غ جزر
- كأس زيت ممزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- ليمونة حامضة مرقدة (مصبرة)
- 200 غ من الزيتون الأحمر
- ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

لحم رأس البقر باللفت المر (المحضور)



طريقة التحضير :

- يغسل لحم الرأس ويقطع.
- في إناء تحضر الشرمولة مكونة من الثوم المدقوق، الفزير ، البقدونس ، التوابل ، الزيت ولب الحامض المرقدة قطعاً صغيرة.
- ترقق قطع لحم الرأس في الشرمولة لمدة ساعة - الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- تفرغ قطع لحم الرأس مع الشرمولة في طنجرة ، يضاف إليها الماء ، وتترك على نار متوسطة إلى أن تنضج.
- يقشر اللفت و يقطع على شكل أصابع صغيرة، تقشر قشرة الحامض ويضاف الكل إلى لحم الرأس.
- عندما ينضج اللفت يضاف الزيتون ويشرب ليعطى مذاقاً ليشرب المرق .
- يقدم لحم رأس البقر ساخناً ومزيناً باللفت والزيتون

المقادير :

- 1 كغ لحم رأس البقر
- 4 فصص ثوم
- 1/2 باقة فزير مقطع
- 1/2 باقة بقدونس مقطع
- 500 غ لفت مر (محضور/غيري)
- 1/2 كأس زيت
- حامضة مرقدة (مصبرة)
- عصير نصف حامضة
- 150 غ زيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- لتر من الماء

الهركمة



طريقة التحضير :

- تغسل الكرعين وتنقع كل واحدة إلى أربع قطع.
- توضع في الطنجرة و يضاف إليها الحمص، الزيت، الثوم والتوابل ثم يردى الكحل بالماء الساخن وتترك الطنجرة على الفحم لمدة ليلة كاملة حتى تنضج الكرعين.
- ساعة قبل إزالة الكرعين من فوق النار، يوضع الأرز ونصف كمية الزبيب في قطعة من القماش الأبيض (ثوب حياثي)، تعقد الحصرة مرخوفة حتى ينتفخ الأرز والزبيب دون أن يتسربا في المرق وتوضع في الطنجرة مع ما تبقى من الزبيب.
- عندما تنضج الكرعين و يشجر المرق تزال الطنجرة من فوق النار.
- عند التقديم تصفى الكرعين في الطبق، تزين بالحمص، الزبيب والأرز ثم يسقى الكحل بالمرق.

المقادير :

- 22 كرعين عجل
- 200 غ حمص منقوع
- كأس زيت
- 8 فصصوص ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبين)
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 250 غ أرز
- 100 غ زبيب
- ملح
- ماء

ملاحظة :

- يمكن تعويض الأرز بالقمح أو اللوبيا البيضاء.

90

شهيوات باللحم

والخضر



معسله



قدرة



طاجين بالبصلة والبرقوق

للتزييه :

- 6 حبات برقوق
- قطعة سكر
- كأس ماء
- ملعقة كبيرة زنجفران محمص (صغير)
- 500 غ زبيب



طريقة التحضير :

- في طاجين على الفحم يوضع اللحم، التوابل، الزيت ثم يغطي الكل لمدة نصف ساعة.
- يضاف البصل المقطع، القزير، البقدونس، كأس من الماء ويغلى الطاجين ليشتفج.
- يرفع البرقوق والزبيب في الماء حتى ينتفخان ثم يصفى الكل من الماء.
- عندما ينضج اللحم والبصل يزين الطاجين بالبرقوق والزبيب ويترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة.
- يرفع الطاجين من فوق النار ويقدم ساخناً، مزينا بالزنجفران المحمص.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- 1 كغ إلا ربع بصل مقطع دوائر
- 1/2 باقة قزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت مائدة
- 1/2 كأس صغير زيت زيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبراز)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم بلدي
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل
- ملح
- كأس ماء

طاجين بالبطاطس القصبية واللوز



طريقة التحضير :

- يسلق اللوز، يقشر وينقع في لتر من الماء لمدة ليلة كاملة.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاد إليها البصلة المقرومة والزيت ويترك الكل ينقل على النار لمدة عشر دقائق.
- تضاد التوابل، اللوز، باقة القزير والبقدونس والماء الذي نقع فيه اللوز، تغطي الطنجرة ويترك الكل يطهى على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن ينضج اللحم.
- تضاد البطاطس المقشرة والمغسولة، تغطي الطنجرة وتترك على النار لمدة 15 دقيقة إلى أن تنضج البطاطس.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفق فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق وتزين باللوز.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مقرومة
- 200 غ بطاطس قصبية
- 1/2 باقة قزير وبقدونس
- 250 غ لوز
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبراز)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيبير)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- قليل من الخرقوم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ماء

طاجين بالبطاطس القصبية

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاد إليها بصلة مقرومة، الزيت ويترك الكل ينقل على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
- تضاد التوابل، باقة القزير والبقدونس وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتضاد البطاطس مقشرة ومغسولة للمرقي لكي تنضج.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف عصير الليمون الحامض والليمونة حامضة مقشرة ومنقطة دوائر.
- يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسيخن ويترك المرقي ليقل.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفق فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق وتزين بالزبيب والبقدونس مقطعين.

ملحوظة :

- يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مقرومة
- 750 غ بطاطس قصبية
- باقة صغيرة قزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبراز)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيبير)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- نصف ليمونة حامضة طرية
- ملعقة كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملح
- ماء

طاجين بالبصل والزبيب



طريقة التحضير :

- ينقع الزبيب في الماء إلى أن ينتفخ ثم يصفى.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة والزيت ويترك اللحم يتقلى على النار لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، السن البلدي والبصل مقطع على شكل دوائر والماء.
- تترك الطنجرة على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم والبصل ويتقلى المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزبيب فوق البصل ويرش الكل بقليل من السكر والقرصة مدفوقة.
- عند التقديم يصفى اللحم وسط الطبق ويزين بالبصل، الزبيب وحبات لوز مغلي.

ملحوظة :

- يمكن تعريض اللحم بالدجاج البلدي مع استعمال يافة من أعواد القزير الطري التي تضاف للطنجرة مع البصل.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1 كغ بصل
- 1 كأس صغير زيت
- 1 ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 4 أعواد قرصة
- كأس ماء
- 100 غ زبيب بلدي
- 1/2 ملعقة صغيرة قرصة مدفوقة
- 1 ملعقة كبيرة سكر شديدة

طاجين بالشفلور



طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الطماطم المقطعة، التوابل والزيت ثم يترك الكتل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف يافة القزير والبقدونس وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- ينقى الشفلور ويقطع على شكل وريدات متوسطة الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع يافة القزير والبقدونس وتوضع وريدات الشفلور لكي تنضج في المرق.
- حين ينضج الشفلور يسقى بعصير الليمون الحامض ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق يصفى فوقه الشفلور ويسقى بالمرق ثم يزين بالقزير والبقدونس منقطعين، يقدم الطبق ساخناً.

المقادير :

- 1 كغ لحم بقر
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1 كأس صغير زيت المائدة
- رأس شفلور أبيض
- عصير نصف ليمونة حامضة
- يافة قزير وبقدونس
- 1 ملعقة كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- كأس كبير ماء
- ملح

طاجين بالبسباس



طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل مفروم، الثوم مدقوق، التوابل والزيت ثم يترك الكتل يتقلى على النار لمدة 10 دقائق، تضاف الكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- ينقى البسباس ويقطع إلى أربع قطع ثم يغسل جيداً من التراب، عندما يوشك اللحم أن ينضج يضاف البسباس.
- قبل أن ترفع الطنجرة عن النار ب 10 دقائق يضاف القزير، البقدونس وعصير الليمون الحامض.
- عند التقديم توضع قطع اللحم في الطبق، تزين بالبسباس وتنقى بالمرق

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرفوم
- 1 كأس صغير زيت
- 750 غ بسباس
- يافة قزير وبقدونس مقطعين
- عصير نصف ليمونة حامضة طرية
- ملح
- ماء

طاجين بالجلبانة والقوق

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصل المثلثة، الثوم المدقوق والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة.
- تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء، ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- ينقى القوق والجلبانة مع الحرص على حلك قلب القوق ينصف جامضة حتى لا يصبح لونه أسود.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانباً، يوضع القوق، الجلبانة وباقة القزير والبقدونس في الطنجرة وتترك الحضر تنضج على نار متوسطة إلى أن يتقلى المرق.
- تزال باقة القزير والبقدونس ويوضع اللحم فوق الحضر حتى يسخن.
- عند التقديم تصفى قطع اللحم وسط الطبق، توضع فوقها الجلبانة وتزين بالقوق ثم يصفى المرق ويصب فوق الحضر.

ملاحظة :

- يستحسن استعمال الجلبانة ذات حبوب صغيرة لأن قشرتها رقيقة غير خشنة وتعطي مذاق حلو للمرق.
- إذا كانت الجلبانة متوسطة الحجم وقلوب القوق صغيرة، توضع الجلبانة في الطنجرة لتنضج مدة 10 دقائق ثم تضاف بعد ذلك قلوب القوق لكي لا تنفخت



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصله مثلثة
- فص ثوم مدقوق
- 1 كغ جلبانة
- 1 كغ قوق
- باقة قزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكتنجير)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

طاجين بالخرشوف والحامض

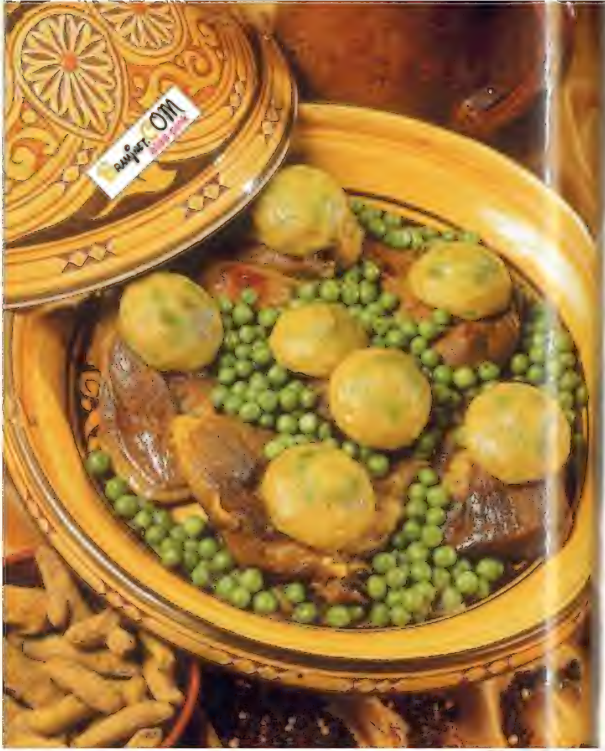


طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصل مفرومة، الثوم مدقوق والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، كأس كبير من الماء، باقة القزير والبقدونس ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يغطي اللحم).
- ينقى الخرشوف، تزال له الخيوط، يقطع على شكل أصابع طولها 4 سنتيم، يفرق بعصير الليمون الحامض الطاري، يغسل، ينشق من الماء ويحتفظ به جانباً.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزير والبقدونس وتوضع أصابع الخرشوف لكي تنضج في المرق، حين ينضج الخرشوف يضاف إليه الليمون الحامض المرقد مقطع، الزيتون والبقدونس مقطع ويترك لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.
- يسخن اللحم ويصفى في طبق التقديم، يزين بأصابع الخرشوف، الزيتون والليمون الحامض ويسقى الكل بالمرق.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصله مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكتنجير)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- باقة قزير وبقدونس
- كأس صغير زيت ممزوج
- (زيت السائدة وزيت الزيتون)
- 6 رؤوس خرشوف
- ليمونة حامضة طرية
- ليمونة حامضة مرقدة
- 150 غ زيتون أحمر
- 1/2 ملعقة كبيرة بقدونس مقطع
- ملح
- ماء



شهيوات شامية

طاجين باللفت البنفسجي



طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصل مفرومة ويترك الكل يتقلى على النار لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزير والبقدونس والماء، يترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة، يقشر اللفت ثم يقطع إلى أربع أو ستة قطع حسب الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزير والبقدونس ويوضع اللفت لكي ينضج في المرق، 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون، عصير الليمون الحامض، القزير والبقدونس مقطعين ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين باللفت والزيتون ثم يسقى بالمرق.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصله مفرومة
- باقة قزير وبقدونس
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكتنجير)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- كأس صغير زيت
- 70 غ لفت بنفسجي (أوريكي)
- ندغ ليمونة حامضة
- 100 غ زيتون أحمر
- 1/2 ملعقة كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ملح
- ماء

طاجين الجلبانة واللفت



طريقة التحضير :

- نضع البصلة المفرومة في طنجرة مع الزيت ونترك على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يصبح لونها شفافاً.
- نضاف قطع اللحم والتوابل ونترك الكل ينضج لمدة 5 دقائق.
- نروي الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم ثم نضاف باقة الفزير ونترك الكل على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم.
- عندما يطهى اللحم يزال من الطنجرة ويوضع فيها اللفت مع الجلبانة.
- عندما تنضج الخضار نعاد قطع اللحم لنسخن ونضاف الفزير مقطّع ونترك الطنجرة فوق النار ليمضج دقائق 3 إلى 4 دقائق.
- نزال باقة الفزير، نصف قطع اللحم في الطبق، نزين بالجلبانة واللفت ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخناً.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- 700 غ جلبانة مقشرة
- 500 غ لفت
- بصلة كبيرة مفرومة
- باقة صغيرة فزير
- ملعقتان كبيرتان فزير مقطّع
- كأس صغير زيت
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبين)
- ½ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

ملحوظة :

- بالنسبة لهذا الطاجين يمكن استعمال اللفت الأصفر أو الأبيض أو البنفسجي.

106

طاجين بالجلبانة والبسباس



طريقة التحضير :

- نضع قطع اللحم في طنجرة، نضاف إليها البصل مفروم، الثوم مدقوق، التوابل والزيت ثم نترك الكل ينضج على النار لمدة 10 دقائق، نضاف باقة الفزير والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، نغطي الطنجرة وبعد الغليان نخفف النار.
- نبقى البسباس ونقطع إلى أربع قطع ثم يغسل جيداً من التراب، عندما يوشك اللحم أن ينضج نضاف البسباس والجلبانة.
- قبل أن ترفع الطنجرة عن النار ب 10 دقائق نزال حزمة الفزير ونضاف الفزير والبقدونس مقطعين.
- عندما ينضج الكل ونشرب المرق، نوضع قطع اللحم في الطبق، نزين بالبسباس والجلبانة ثم تسقى بالمرق.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة فزير طري
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبين)
- ½ ملعقة صغيرة خرقوم
- ½ كأس صغير زيت
- 500 غ بسباس
- 500 غ جلبانة صغيرة مقشرة
- 2 ملاعق كبيرة فزير وبقدونس مقطعين
- ملح
- ماء

108



طاجين بالزيتون مكسر (مس لالة)



طريقة التحضير :

- نحضر شمرولة مكونة من الثوم المدقوق، التوابل، الزيت، الفزير والبقدونس مقطعين.
- يقطع اللحم ثم يرقد في الشمرولة لمدة ساعة حتى ينشربها.
- يفرغ اللحم في الطنجرة مع الشمرولة، نضاف إليه كأسان من الماء، نترك لينضج على نار خفيفة لمدة ½ ساعة.
- نضاف الزيتون الأخضر المكسر (مس لالة) ونصف ليمونة حامضة مرققة مقطعة مربعات.
- نغطي الطنجرة ونترك على النار إلى أن ينضج الكل.
- عند التقديم نضع قطع اللحم وسط الطبق ونزين بالزيتون وتسقى بالمرق.

المقادير :

- 1 كغ لحم بقر
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- ½ كأس صغير زيت المائدة
- ½ كأس صغير زيت الزيتون
- زلابة صغيرة فزير وبقدونس مقطعين
- 400 غ زيتون أخضر مكسر (مس لالة)
- نصف ليمونة حامضة مرققة
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

ملحوظة :

- يستحسن استعمال (هيرة) لحم البقر لتحضير هذه الوصفة.

109

طاجين بالبادنجان مقلي



طريقة التحضير :

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع.
- يغسل اللحم ويقطع، يوضع في طنجرة ويضاف إليه البصل المفروم، الفوم المدقوق، الطماطم المقطعة، الثوابل والزيت ويترك الكل يتقلى جيدا.
- يغسل الباذنجان ويقطع دوائر سمكها 1.5 سنتيمتر.
- تنقى رؤوس الباذنجان من الشوك ويقطع عرفها الأخضر.
- تروى الطنجرة بالكسبة الكافية من الماء لكي ينتضج اللحم، بعد الغليان تضاف رؤوس الباذنجان، الحصى المنقوع وحزمة القزير واليقدون.
- في حمام زيت ساخن تقلى دوائر الباذنجان حتى تنحمر من الجهتين.
- عندما ينتضج اللحم ويشرب المرق تزال حزمة القزير واليقدون.
- عند التقديم يصب اللحم والمرق في الطبق ويزين برؤوس الباذنجان، الحصى والبادنجان المقلي.

المقادير :

- 1 كغ من لحم الغنم
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- 2 نعوص لوم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/4 كأس صغير من الزيت
- حزمة قزير ويقدون
- 4 حبات بادنجان متوسطة الحجم
- كأس صغير حصى منقوع
- زيت للقلي
- ملح
- 2 كؤوس كبيرة ماء

ملحوظة :

- يقلى الباذنجان مباشرة قبل تقديم الطبق.

110

طاجين بالبادنجان



طريقة التحضير :

- يغم الثوم مع القزير واليقدون، تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع.
- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة يضاف إليه الطماطم مقطعة، الثوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلى لمدة 10 دقائق.
- يضاف القزير، اليقدون، الثوم والماء الكافي لكي ينتضج اللحم.
- يغسل الباذنجان ثم يقطع على شكل علامة + من الأسفل إلى المنتصف دون أن يقطع الرأس.
- عندما ينتضج اللحم يزال من الطنجرة ويوضع الباذنجان لينضج في المرق.
- حين ينتضج الباذنجان يتقلى المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالبادنجان ويسقى بالمرق ثم يقدم ساخنا.

المقادير :

- 1 كغ لحم بقر (الساج)
- 2 حبات طماطم صغيرة
- 3 نعوص لوم مفرومة
- باقة قزير ويقدون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 كأس صغير زيت
- 750 غ بادنجان صغير الحجم
- ملح
- الماء

112

طاجين الخضار معمرة بالكفتة



المقادير :

لتحضير الكفتة :

- 500 غ كفتة
- 2 عفتان كبيرتان يصل مفروم
- 2 عفتان كبيرتان قزير ويقدون
- طح
- ملعقة لب الخبز منقوعة في قليل
- الحليب
- فسان لوم
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/2 قبة جوز الطيب محكوكة (الكوزة)
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

الخضار :

- 3 حبات طماطم
- 3 حبات قرع مدور مسلوق نصف سلقه
- 3 حبات فلفل

مقادير صلصة الطماطم :

- 4 حبات كبيرة طماطم مبشورة
- 1/2 ملعقة كبيرة عجيب الطماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- فسان لوم مدقوق
- ورقتان سيدنا موسى
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- ملح

113

طاجين الخضار معمرة بالكفتة

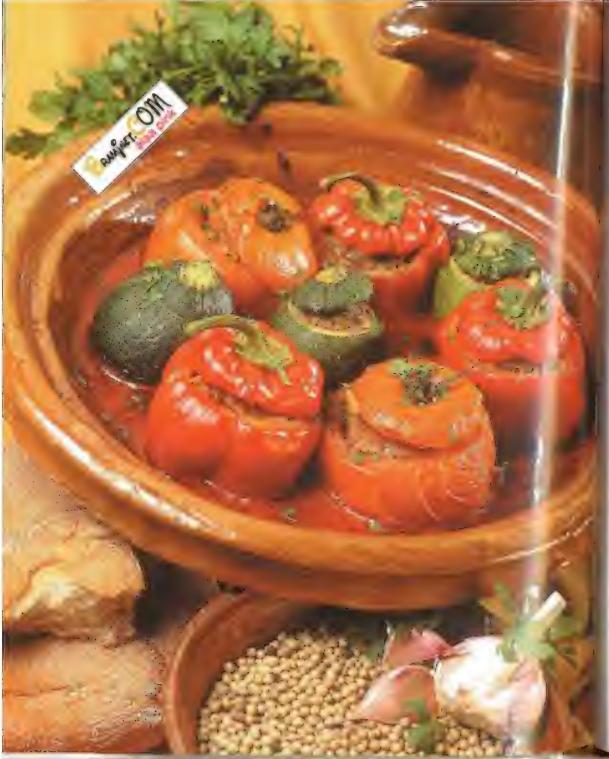


طريقة التحضير :

- في وعاء تعجن الكفتة جيدا مع التوابل، البصل المفروم، الثوم المدقوق، لب الخبز المنقوع في الحليب، القزير والبقدونس.
- تغسل الخضار، يزال لها الرأس ويغرق ليها بواسطة ملعقة صغيرة ثم تحشى بالكفتة ويعاد ليها غطاؤها.
- في طنجرة توضع الطماطم المبشورة، عجينة الطماطم المذاب في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تصنف الخضار المحشوة بالكفتة في الطنجرة وتخفض النار إلى أن تنضج الخضار وتنقل صلصة الطماطم.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار ترش الخضار بالبقدونس مقطع وتسقى بزيوت الزيتون.

ملحوظة :

- يمكن أن يعوض لب الخبز المبلل بالحليب بكأس متوسط من الأرز المسلوق.
- لتحضير هذا الطبق يستحسن استعمال طاجين الطين فوق الفحم.



طاجين بالملوخية



ملحوظة :

- يمكن تحضير الملوخية بطريقة أخرى دون استعمال الكسكاس:
- بعدما تغسل الملوخية ويزال لها الرأس وقليل من المؤخرة، تفرغ في سلطانية من زجاج شفاف ثم توضع وسط الطنجرة 15 دقيقة قبل أن يتفتح اللحم.
- تغطي الطنجرة وتسقى الملوخية من حين لآخر بمرق اللحم حتى تنضج وتشرب مذاق اللحم.
- في هذه الحالة لا يستعمل البصل وباقي العناصر المخصصة لتبخير الملوخية.

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، حبة طماطم منزوعة البذور، مقشرة ومقطعة، ويترك الكل يتقلّى على نار خفيفة ليضع دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزير والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم يتفتح على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يغطي).
- تغسل الملوخية ويزال لها الرأس وقليل من المؤخرة، توضع في إناء، ويضاف إليها القزير، البقدونس، نصف البصلة المفرومة، وحبة الطماطم مقشرة بدون بذور ومقطعة قطعاً صغيرة مع إضافة قليل من الملح (الابزار).
- يمزج الخليط جيداً ثم يفرغ في الكسكاس حتى يتبخّر الملوخية.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصنف فوقها الملوخية مبخرة ثم تسقى بمرق اللحم.

طاجين بالملوخية



مقادير الملوخية :

- 1/2 كغ ملوخية
- نصف بصلة مفرومة
- ملعقة كبيرة قزير وبقدونس مفروم
- حبة طماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملح

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم
- باقة صغيرة قزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيري)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- صلح
- ماء

طاجين بالملوخية واللقيم

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الطماطم المقطعة، التوابل والزيت ثم يترك الكلى على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- تضاف التوابل، باقة القزير والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- تغسل الملوخية، يزال لها الرأس وقليل من المؤخرة ثم يوضع في سلطانية (زلافة) من زجاج.
- يغسل اللقيم، يقسم من النصف وتزال له البذور ثم يفلح قليلا من الظهر.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يوضع اللقيم في المرق، توضع جانبه السلطانية المملوكة بالملوخية، تغطى الطنجرة ويترك الكلى يطهى على نار خفيفة مع سقى الملوخية من حين إلى آخر بالمرق حتى تنضج.
- يعاد اللحم ليسخن في الطنجرة وعند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق، يصفق فوقها اللقيم والملوخية ثم يسقى الكلى بالمرق.



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة كبيرة مفرومة
- حبة طماطم
- باقة قزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/2 كوب قرفة
- 1/2 كغ ملوخية
- 1/2 كغ لقيم
- ملح
- ماء

طاجين بالسلاوي والطماطم



طريقة التحضير :

- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة، تضاف إليه البصلة مفرومة، الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة والزيت ثم يترك على نار متوسطة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء، لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف حزمة القزير والبقدونس ثم تغلى الطنجرة.
- تكشط قشرة السلاوي، يغسل ثم تزال له البذور، يقطع السلاوي على شكل أصابع متوسطة الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتوضع قطع السلاوي لتنضج في المرق.
- عندما ينضج السلاوي ويشرب المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم تزال حزمة القزير والبقدونس، يصفق اللحم في الطبق بزين بالسلاوي ويسقى بالمرق، يقدم الطبق ساخنا.

طاجين بالكرفس



طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الطماطم المقطعة، التوابل والزيت ثم يترك الكلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف باقة القزير والبقدونس وكأس كبير من الماء، ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- ينقى الكرفس ويقطع على شكل قطع نصف والثرمة مسكيا 1 سنتيم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزير والبقدونس وتوضع قطع الكرفس لكي تنضج في المرق.
- حين ينضج الكرفس وينقى المرق يضاف عصير الليمون الحامض ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق وفوقه الكرفس ويسقى بالمرق ثم بزين بالقزير والبقدونس مقطعين، يقدم الطبق ساخنا.

طاجين السلاوي بالسمن



طريقة التحضير :

• يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة، تضاف إليه البصلة مفرومة، والزيت ثم يترك يتقلى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.

• تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف حزمة القزير والبقدونس ثم تغطي الطنجرة.

• تكشط قشرة السلاوي، يغسل ثم تزال له البذور، يقطع السلاوي على شكل أصابع متوسطة الحجم، عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتوضع قطع السلاوي لتنضج في المرق.

• عندما ينضج السلاوي ويتشرب المرق بعاد اللحم إلى الطنجرة وتضاف ملعقة السمن البلدي.

• عند التقديم تزال حزمة القزير والبقدونس، يصفى اللحم في الطبق بزين بالسلاوي ويسقى بالمرق، يقدم الطبق ساخناً.

122

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/4 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 750 غ سلاوي
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملح
- ماء

طاجين بالجزر

طريقة التحضير :

• توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة مفرومة والثوم مدقوق ويترك الكل يتقلى على النار لمدة 10 دقائق.

• تضاف التوابل، باقة القزير والماء ويترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.

• يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة ويقطع مربعات صغيرة.

• عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر لكي ينضج في المرق، 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون وقشرة الليمون الحامض المرقدة مقطعة قطعاً طويلاً.

• تعيد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.

• عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالجزر، الزيتون وقطع الليمون الحامض المرقدة ويسقى بالمرق ثم يرش بالبقدونس مفروم.

ملاحظة :

- يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 500 غ جزر
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزير
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ماء

للتنويه :

- زلانة صغيرة زيتون أحمر
- قشرة ليمونة حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة بقدونس مفروم

124

طاجين بالفاول



طريقة التحضير :

- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلى لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، حزمة القزير والبقدونس والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يفرغ الفول في المرق.
- بعدما ينضج الفول ويتقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، يزين بالفول ويسقى بالمرق.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- 1 كغ فول مدقوق
- 2 فص ثوم مدقوق
- 1 حبة بصل مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/2 كأس زيت
- حزمة قزير وبقدونس
- ملح
- ماء

طاجين باللوبيا الخضراء (الفاصوليا)



طريقة التحضير :

- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلى لمدة عشر دقائق
- تضاف التوابل، حزمة القزير والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، تفرغ اللوبيا في المرق وبعد مرور عشر دقائق تضاف الطماطم مقطعة، بدون بذور ومقطعة مربعات صغيرة ثم القزير والبقدونس مفرومين.
- بعدما تنضج اللوبيا ويتقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، تصنف فوقه اللوبيا والطماطم ويسقى الكل بالمرق.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- فص ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزير
- 3/4 كأس صغير زيت
- 750 غ لوبيا خضراء
- حبة طماطم كبيرة
- 2 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ملح
- ماء

طاجين بالبطاطس والزيتون



طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصل المفرومة، الثوم مدقوق، باقة الفزير والبقدونس، التوابل والزيت ويترك الكتل ينضج لمدة 10 دقائق، تضاف الكمية الكافية من الماء لكي ينتضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- عندما ينتضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة الفزير والبقدونس وتوضع البطاطس الصغيرة لكي تنضج في المرق.
- حينما تنضج البطاطس يضاف الزيتون، نصف اللبونة الحامضة المبردة مقطعة على الطول ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، تصفد قرقه البطاطس ويسقى بالمرق ثم يزين بالزيتون وقطع الليمون الحامض.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصل مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/2 كأس صغير زيت
- 500 غ بطاطس صغيرة مقشرة
- 1/2 ليمونة حامضة مبردة
- 100 غ زيتون أخضر
- باقة فزير وبقدونس
- ملح
- ماء

130

طاجين بالبطاطس الحلوة والزبيب



المقادير :

- 500 غ لحم بقر
- بصل كبيرة مفرومة
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ماء
- 500 غ بطاطس حلوة
- 100 غ زبيب
- بصل كبيرة مشففة
- باقة صغيرة فزير وبقدونس

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها البصل مفروم، الزيت ويترك الكتل ينضج على النار إلى أن يصبح البصل شفافاً.
- تضاف التوابل والماء، تغطي الطنجرة ويترك الكتل يطبخ على نار متوسطة حتى ينتضج اللحم، عندما ينتضج اللحم يزال من الطنجرة.
- تقشر البطاطس، تغسل وتقطع كل حبة إلى أربع قطع ثم توضع في المرق لتتنضج، يضاف إليها الزبيب، البصل مقطعة رقيقة على الطول (مشففة) وباقة الفزير والبقدونس.
- عندما تنضج البطاطس يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفد فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق.

131

طاجين بالحمص



طريقة التحضير :

- يتنقع الحمص في الماء ليلة كاملة ثم يقشر.
- في طنجرة فوق نار خفيفة يوضع الزيت والبصل المقطع ليتنقى إلى أن يصبح شفافاً.
- يضاف اللحم مقطع، التوابل، السمسم، حزمة الفزير والبقدونس والماء، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- بعد مرور 20 دقيقة يضاف الحمص وعندما ينتضج ويشرب المرق، يصفد اللحم في طبق التقديم، يزين بالبصل والحمص، يسقى بالمرق ويقدم ساخناً.

ملحوظة :

- عند التقديم تزال حزمة الفزير والبقدونس وعود القرفة.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- 4 حبات بصل مقطعة على الطول
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- عود قرفة
- فلفل من الزعفران الحمر مدقوق
- 1/2 كأس صغير زيت
- 200 غ حمص
- حزمة صغيرة فزير وبقدونس
- 1/2 ملعقة صغيرة سمسم بلدي
- كأس ماء
- ملح

132

طاجين بالقرع



طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاد إليها البصلة المفرومة، الزيت، الثوم المدقوق، حبة الطماطم مقطعة ومقطعة بدون بذور ثم يترك الكتل ينضج على نار خفيفة حتى تصبح البصلة شفافة.
- تضاف التوابل، باقة القزير والبقدونس والماء ويترك اللحم ينضج.
- يغسل القرع، تزال له المؤخرة والرأس ثم يقطع. يشوى القفل ويوضع في كيس من البلاستيك، يغطى، تزال له البذور ثم يقطع قطعاً طويلة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويضاف القرع إلى المرق ويترك على نار متوسطة إلى أن ينضج ويغلى المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار تضاد الفلفل الحار، الشطة، وملعقة كبيرة من القزير والبقدونس.
- يسخن اللحم و يوضع في طبق التقديم ويزين بالقرع والفلفل الحار، ثم يسقى بالمرق.

E34

طاجين بالكفتة

طريقة التحضير :

- في وعاء تعجن الكفتة جيداً مع التوابل، نصف البصلة المفرومة، الثوم المدقوق، القزير والبقدونس مقطعين ثم تحضر كويرات صغيرة من الكفتة.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، الكمون، الفلفل الأحمر الحلو، الملح والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تنضج نصف كمية ماء الطماطم.
- تضاف كويرات الكفتة إلى صلصة الطماطم وتترك تنضج على نار قوية حتى ينضج كليا ماء الطماطم ويشرب المرق.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف القزير والبقدونس مقطعين.

ملحوظة :

- عند التقديم يمكن قفص البيض فوق الكفتة وترك الطاجين لمدة 5 دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض ويقدم مرقوقاً بالشاي



المقادير :

- 1 كغ كفتة
- 1/2 بصلة مفرومة
- فصان ثوم
- ملعقتان كبيرتان قزير وبقدونس مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 1/4 ملعقة صغيرة قرعة مدقوقة
- 1/4 ملعقة صغيرة جزء الطيب محكوك (الكوزة)

مقادير صلصة الطماطم :

- 1 كغ ونصف طماطم
- فصان ثوم
- 3 أوراق سيدنا موسى
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

E36

طاجين كباب بالبيض



طريقة التحضير :

- تقطع اللحم إلى مربعات متوسطة الحجم ثم يوضع في إناء ، يضاف إليه البصلة مفرومة ، التوابل ، الزيت وخمرة القزير والبقدونس مقطعين . يغطى الإناء ويوضع في مكان بارد لمدة 6 ساعات إلى أن يتشرب اللحم التمرولة .
- يفرغ اللحم مع التمرولة في طاجين فوق اللحم ويضاف إليه كأس كبير من الماء والسمن ، يغطى الطاجين ويترك فوق النار إلى أن ينضج اللحم ويحفظ من المرق .
- عندما ينضج اللحم يفتش فوقه البيض ، يغطى الطاجين ويترك ليضخ دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض .

المقادير :

- 1 كغ حبة لحم غنم
- 2 حبات بصل مفرومة
- خرمة قزير وبقدونس مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة لثقل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة لثقل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة سمن
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- كأس كبير ماء
- البيض حسب عدد الأفراد

ملحوظة :

- يقدم الطاجين ساخناً مرفوقاً بالشاي .

طاجين بالسفرجل معسل



طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة ، يضاف إليها البصل المفروم والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق .
- تضاف التوابل ، باقة القزير والبقدونس وكأس كبير من الماء ، يترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة) .
- تقطع كل حبة سفرجل إلى أربعة قطع ، تزال لها البذور وتقلع من جهة القشرة على شكل علامة (+) .
- يغسل السفرجل ، يسلق قليلاً ثم يوضع في كسكاو ليتهجن ويترك على النار حتى ينضج .
- يوضع في طنجرة 1/2 كأس من الماء ، السكر سنيدة الزبدة والقرصة . عند الغليان يضاف السفرجل ويترك على نار خفيفة لمدة 10 إلى 15 دقيقة حتى يتمسل .
- عندما ينضج اللحم ويتغلى المرق تزال باقة القزير والبقدونس وأعواد القرصة .
- يوضع اللحم والقرصة في طبق التقديم ثم تصفى فوق قطع السفرجل ويسقى بقليل من المرق المعسل .

مقادير المرق :

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل مفروم
- باقة قزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة لثقل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 2 أعواد قرصة
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

لتعسيل السفرجل :

- 1 كغ سفرجل
- 2 أعواد قرصة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرصة مدقوقة
- 4 ملاعق كبيرة سكر سنيدة
- 50 غ زبدة

طاجين بالبصل الصغير



طريقة التحضير :

• توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة المفرومة، الثوم المدقوق وحب الطماطم المفشرة ويدون والملح على شكل دائري، يترك الكلى يتقلّى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.

• تضاف التوابل، باقة الفزير والبقدونس والكمية الكافية من الماء، تغطى الطنجرة وتترك على نار معتدلة حتى الغليان. • يقشر البصل ولا يقطع ويضاف إلى اللحم، عندما ينضج اللحم والبصل ويتقلّى المرق ترفع الطنجرة عن النار. • عند التقديم يصفى اللحم وسط الطبق ويوزن بالبصل ثم يبقى بالمرق.

ملحوظة :

• لا ننسى حين استعمال باقة النسمة وأعواد الفرقة في جميع أنواع الطاجين إزالتهما قبل التقديم.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1 كغ بصلة صغيرة
- حب طماطم
- فلفل ثوم مدقوق
- باقة صغيرة فزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت المائدة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد فرقة
- ملح
- 1/2 كأس كبير ماء

طاجين بالسفرجل



طريقة التحضير :

• توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنقة، الثوم المدقوق، حب الطماطم المفشرة ويدون بذور والزيت ثم يترك الكلى يتقلّى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.

• تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة). • تقطع كل حب سفرجل إلى أربعة قطع، تزال لها البذور وتقلع من جهة القشرة.

• عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانباً. • يوضع السفرجل وباقة الفزير والبقدونس في الطنجرة ويترك لينضج على نار متوسطة إلى أن يقلّى المرق. • تزال باقة الفزير والبقدونس ويوضع اللحم فوق السفرجل حتى يسخن.

• عند التقديم تصفى قطع اللحم وسط الطبق وفوقها السفرجل ثم يصفى المرق ويصب فوقه.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مشنقة
- حب طماطم
- 1 كغ سفرجل
- فص ثوم مدقوق
- باقة فزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

ملحوظة :

• عند التقديم يسخن الطبق فارغاً في الفرن حتى يظل المرق ساخناً.

طاجين بالطماطم المعسلة



مقادير الطماطم :

- 1 كغ طماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة فرقة مدقوقة
- قبصة بسببسة مدقوقة
- ملح
- قبصة ورد مدقوق
- ملحقات كبيرتان عسل
- ملحقات كبيرتان سكر سنيدة
- 3 ملاعق كبيرة زبدة
- 1/2 ملعقة كبيرة ماء زهر

للتزيين :

• زنجلان محمص

طريقة التحضير :

• يوضع اللحم في طنجرة يضاف إليه الزيت والبصلة المفرومة ويقلّى الكلى على نار حادة ثم تضاف إليه التوابل، باقة الفزير والبقدونس وكأس كبير من الماء. • يترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- باقة صغيرة فزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد فرقة
- ملح
- كأس كبير ماء



المروزية 1



للترتيب :

- 150 غ لوز
- 300 غ زبيب
- 100 غ عسل
- أوراق ورد بلدي
- زنجبيل محمص (محص)



المقادير :

- 1 - كيلوغرام لحم غنم (ملوح أو عتيق)
- 2 - حبات بصل
- 1 - كرا - صغير زيت زيتون
- 100 - زيت
- 1/2 - ملعقة صغيرة زعفران حر مدقون
- 1/2 - ملعقة صغيرة أوراق الورد البلدي، مدقوقة
- 1 - ملعقة صغيرة - رأس الحانوت
- 1 - ملعقة صغيرة ملح
- 4 - كؤوس ماء

ملحوظة :

- يمكن تعويض الزبدة بشحم الكلي

- في إناء، تمزج التوابل مع كأس من الماء والبصل المفروم وترقد في هذا الخليط قطع اللحم لمدة ساعة أو أكثر مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- توضع قطع اللحم مع خليط البصل والتوابل في طنجرة ثقيلة ويضاف إليها الزيت، الماء والزبدة، تغطى الطنجرة وتترك على نار هادئة (مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن ينضج اللحم جيدا.
- ينقع الزبيب في الماء الدافئ إلى أن ينتفخ ثم يصفى.
- عندما يطهى اللحم وينشرب المرق يضاف العسل والزبيب وتترك الطنجرة على نار خفيفة حتى يتعسل اللحم ويحفظ تماما من المرق.
- يسلق اللوز، يقشر ويقلى في حمام زيت ساخن أو يحمص في الفرن.
- تقدم المروزية ساخنة مزينة بالزبيب، اللوز، أوراق الورد والزنجبيل المحمص.

طاجين بالطماطم المعسلة



طريقة تحضير الطماطم المعسلة :

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع مربعات صغيرة.
- في طنجرة توضع الزبدة وتضاف إليها الطماطم، الملح، الفلفل، ماء الزهر، البسبوسة والورد المدقوق ويترك الكلي على نار قوية لمدة 10 دقائق.
- بعد ذلك تخفف النار وتترك الطماطم تنضج إلى أن تجف من الماء مع الحرص على التحريك من حين لآخر.
- عندما ينضج الماء، كليا يضاف العسل والسكر وتترك الطماطم تتعسل على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- عندما ينضج اللحم ويقلى المرق جيدا توضع قطع اللحم في طبق التقديم وتسقى بالمرق.
- توضع الطماطم المعسلة فوق اللحم وتزين بالزنجبيل المحمص.

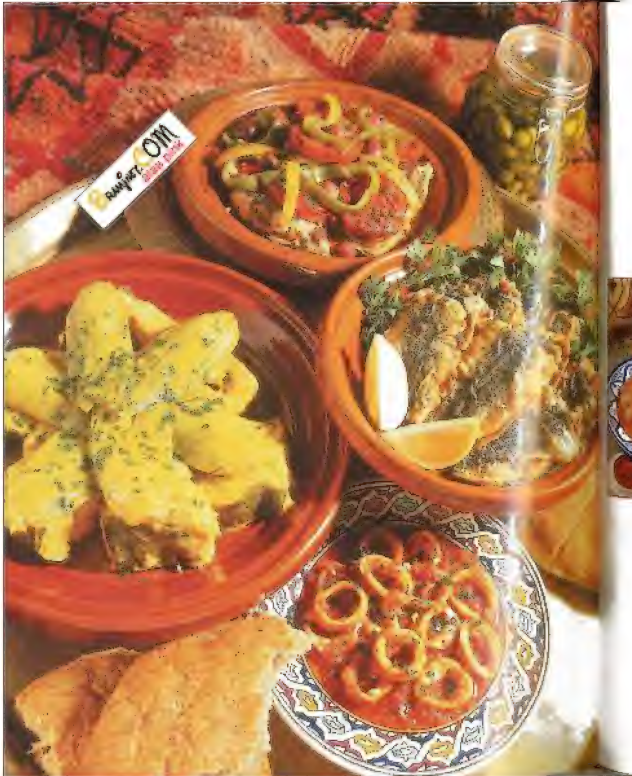
شهيوات بالسماك



وقواكه البحر

كفتة

طاجين



المروزية 2



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم (ملوح أو عتيق)
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 100 غ شحم كالي مطحونة
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملحقة ونصف صغيرة رأس الحانوت
- 4 كؤوس ماء

للتزيين :

- 150 غ لوز
- 300 غ زبيب
- 100 غ عسل
- زنجبيل محمص (محمّر)

طريقة التحضير :

في إناء، تمزج التوابل مع كأس من الماء، والثوم المدقوق وترقد في هذا الخليط قطع اللحم لمدة ساعة أو أكثر مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.

توضع قطع اللحم مع خليط الثوم المدقوق والتوابل في طنجرة ثقيلة ويضاف إليها الزيت، الماء وشحم الكالي المطحون، تغطي الطنجرة وتترك على نار هادئة مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن يتعشى اللحم جيداً .

يتنقع الزبيب في الماء الدافئ إلى أن ينتفخ ثم يصفى .

عندما يظهر اللحم ويشرب المرق يضاف العسل والزبيب وتترك الطنجرة على نار خفيفة حتى يتعسل اللحم ويحرق تماماً من المرق.

يسلق اللوز، يقشر ويغلى في حمام زيت ساخن أو يحمى في الفرن.

تقدم المروزية ساخنة مزينة بالزبيب، اللوز والزنجبيل المحمص.

طاجين بالتفاح معسل

للتزيين :

- 1 كغ تفاح
- 100 غ سكر شامية
- 150 غ زبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة سمن بلدي
- نصف كأس ماء زهر
- قشرة جوز طيب (كوزة)
- عسل ليمونة حامضة
- 100 غ لوز
- ملحقة كبيرة زنجبيل محمص (محمّر)

طريقة التحضير :

يوضع قطع اللحم في طنجرة تصال إليها البصلة المفرومة والزيت وتترك لتتغلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.

تضاف التوابل والكسبة الكالبية من الماء، يبلع اللحم، بعد الغليان تخفف النار ويترك اللحم يتعشى على نار متوسطة إلى أن يتغلى المرق ويصبح اللحم ليناً.



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل اسكيتجيرا
- 7 أعواد فلفل
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ماء

طاجين اللحم بالتفاح معسل



طريقة تحضير التفاح :

- * يغسل التفاح وتقسّم كل تفاحة على العرض ويغرق فيها ويسقى الكل بعصير الليمون الحامض.
- * يوضع التفاح في الكسكاس ليتضج بالخيار لمدة 15 دقيقة.
- * في كسرولة فوق النار يفرغ السكر، الزبدة، اللبن البلدي، ماء الزهر وقبضة جوز الطيب.
- * يوضع التفاح المبخر في الكسرولة ليتعسل في الخليط على نار خفيفة لمدة 10 دقائق مع تقليبه يحدّر ليتعسل من جميع الجوانب دون أن يتعجن.
- * يصفى التفاح ويحتفظ به في مكان ساخن (الفرن المسخن من قبل).
- * يسلق اللوز، يقشر، يحمّر في الفرن، يطحن في الطحانة الكهربائية ثم يمزج مع الخليط الذي استعمل لتعسل التفاح إلى حين الحصول على عجينة لوز لينّة، تحضر منها كويرات من حجم الجوزة يزين بها لب التفاح المعسل.
- * عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالتفاح المعسل ويسقى بالمرق ثم يرش الكل بالزنجبيل معبّس.

القدرة باللوز

طريقة التحضير :



المقادير :

- * 1 كغ - نصف لحم غنم
 - * بصل - رومّة
 - * 1 كغ - صل
 - * 250 غ - ز مسلوقة ومقشّرة
 - * 80 غ - ز
 - * ملعقة كبيرة - سمّن بلدي
 - * باقة صند - بقدرونس طري
 - * 1/2 ملعقة صغيرة - فلفل
 - * 1/2 ملعقة كبيرة - زعفران
 - * ملح
- * ينقع اللوز المقشر في الماء لمدة ليلة كاملة.
- * توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزبدة والسمن ويترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- * تضاف التوابل ونصف كأس من الماء الذي تقع فيه اللوز وتترك الطنجرة حتى الغليان، يضاف البصل المقطّع على شكل نصف هلال (مشتف)، اللوز المنقوع وباقية البقدونس.
- * بعدما يتضج اللحم، اللوز ويشرب المرق ترفع الطنجرة عن النار.
- * يصفى اللحم في طبق التقديم، يزين بالبصل واللوز ثم يسقى بالمرق ويقدم ساخناً.

ملحوظة :

- * تختلف مدة طهي اللحم حسب جودته، فإذا كان نوع اللحم المستعمل يتطلب وقتاً كبيراً لطهيه ينصح بتركه يتضج في المرحلة الأولى من الطهي مباشرة بعد إضافة الماء. بعد مرور ساعة تقريباً من طهي اللحم يضاف البصل واللوز وباقية البقدونس.
- * تحضر القدرة إما بالسمن أو الزبدة كما يمكن المزج بين الزبدة وزيت المائدة.
- * يمكن تعريض اللحم بالدجاج.

طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة

مقادير صلصة الطماطم :

- * 4 حبات طماطم مبشورة
- * ملعقة كبيرة عجّين طماطم
- * ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم
- * فصان ثوم مفروم
- * ورقشان سيدنا موسى
- * عود كراش
- * 1/2 كأس زيت زيتون
- * 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- * 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- * ملح

للتزييه :

- * حبة فلفل أحمر حار
- * 12 حبات فلفل حمراً وخضراً
- * ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم
- * زيتون أخضر



المقادير :

- * 500 غ - حصة ميرلان
- * فصان ثوم مدقوق
- * ملعقتان كبيرتان قزير وبقدرونس
- * 4 ملائق كبيرة أرز مسلوقة
- * ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- * 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- * 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- * ملح

طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة



طريقة التحضير :

- تغسل الميرلان وتنقى الهبرة من الشوك والجلد، تطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل ثم يعجن الخليط جيدا بالثوم المدقوق، القزير، البقدونس، الأرز مسلووق وزيت الزيتون ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.
- في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة، البقدونس مفروم، عجينة الطماطم مذابة في كأس من الماء، التوابل، الثوم مفروم، أوراق سيدنا موسى، عود كراخس وتترك على نار قوية لمدة 10 دقائق إلى أن تنبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات الميرلان والقليل الأخضر الحار والقليل مقطع دوائر.
- تغطي الطنجرة وتخفض النار إلى أن تنضج كويرات الميرلان وتتغلى صلصة الطماطم.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات الميرلان بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون وتزين بالزيتون الأخضر.

طاجين السردين كفتة



طريقة التحضير :

- يغسل السردين وتنقى الهبرة من الشوك والجلد، يطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل، شحم الغنم، القزير، البقدونس والثوم ثم يعجن الخليط جيدا ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.
- في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة، الجزر، عجينة الطماطم مذابة في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، أعواد الكراخس وتترك على نار معتدلة لمدة 15 دقيقة إلى أن تنبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات السردين والقليل الأخضر الحار.
- تغطي الطنجرة وتخفض النار إلى أن تنضج كويرات السردين وتتغلى صلصة الطماطم.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات السردين بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون.

طاجين السردين كفتة



مقادير صلصة الطماطم :

- 5 حبات طماطم مبشورة
- 2 حبات جزر مقطعة دوائر رقيقة
- ملعقة كبيرة عجينة طماطم
- فصان ثوم مفروم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ورتان سيدنا موسى
- 2 أعواد كراخس
- حبة قلقل أخضر حار
- ½ كأس زيت الزيتون
- ¼ ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة قلقل أخضر حار
- ملح

المقادير :

- كلف طيرة سردين
- 4 صاعق كبيرة شحم غنم مطحون
- فصان ثوم مدقوق
- ملحتان كبيرتان قزير وبقدونس
- ¼ ملعقة صغيرة كمون
- ¼ ملعقة صغيرة قلقل أسود (إبرار)
- ½ ملح - صغيرة قلقل أخضر حار
- ملح



طاجين السردين مشرمل



طريقة التحضير :

- يغسل السردين ويزال له العمود الفقري ،
- في مبراس يدق الفزير ، البقدونس ، الثوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة مزوجة جيدا .
- في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها عصير الحامض وزيت الزيتون .
- تحشى كل سردين بالشرمولة من جهة الهرة وتغطي بسردين أخرى ثم تصنف في الطاجين .
- تنزع الطماطم المبشورة مع ما تبقى من الشرمولة ، أوراق سيدنا موسى ويصب الخليط فوق السردين المشرمل .
- يزين السردين بالزيتون ، يغطي الطاجين ويترك على الفحم لينضج حتى تنقل صلصة الطماطم .

المقادير :

- كغ ونصف سردين
- 6 ملائق كبيرة فزير وبقدونس مقطع
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم مبشورة
- كأس زيت زيتون
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى

للتزيين :

- زلانة زيتون

162

طاجين بلح البحر (بوزروك)

طريقة التحضير :

- تترك قشور بلح البحر (بوزروك) جيدا بفرشاة والماء حتى يزال عنها الرمل . يوضع في طنجرة فارغة فوق النار لمدة 15 دقيقة حتى تنفتح القشور .
- يأخذ بلح البحر وتنقطع له اللحبة ثم يحتفظ به في مكان بارد .
- تغسل الطماطم ، تقشر ، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة .
- توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم ، الفزير والبقدونس مقطعين ، أوراق سيدنا موسى ، الفواجل والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تنضج من الماء .
- يضاف بلح البحر (بوزروك) والزيتون إلى صلصة الطماطم ويترك ليشترب المرق لمدة 10 دقائق على نار خفيفة .

ملاحظة :

- بلح البحر لا يأخذ وقتاً طويلاً في الطهي ، مثله مثل باقي فواكه البحر لكي يحافظ على مذاقه وقسمته الغذائية ولا يصبح خشناً .



المقادير :

- 2 كغ بلح البحر (بوزروك)
- 1 كغ طماطم
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- 3 ملائق كبيرة فزير وبقدونس مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود 1 إزار
- 2 أوراق سيدنا موسى
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- 100 غ زيتون أحمر
- ملح

164

سمك الصنور بالبصل والزبيب



للتزيين :

- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة صغيرة قرفة

طريقة التحضير :

في طاجين نحوي الفحم يوضع الزيت ، البصل مقطع رقيق على الطول ، الزبيب والتوابل ويترك الكل ليتقل لمدة 15 دقيقة.

تحضّر شرمولة بالمقادير الخاصة بها ، يقطع السمك ويرقد لمدة ساعة في الشرمولة.

بعدما يتقلّى البصل ، يذر فوقه السكر شديدة والقرفة مدقوقة ثم تصفى فوقه قطعة السمك المشرمل لتضاف أعواد القرفة والسمن يغطي الطاجين ويترك لينضج إلى أن يتحمّر البصل ويتقلّى المرق عندما ينضج الطاجين يقدم ساخناً.

166

المقادير :

- كلع سمك الصنور
- 3 حبات بصل
- 250 غ زبيب بلدي
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة إيزار
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة سمن بلدي
- 1/2 كأس صغير زيت مائدة
- 2 أعواد قرفة

مقادير شرمولة :

- بصله محكوك
- ملعقة صغيرة سمن
- 1/2 ملعقة صغيرة إيزار أبيض
- 1/4 ملعقة زعفران حر مدقوق
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح

طاجين سمك الصنور بالبسباس

طريقة التحضير :

في وعاء نضع البصل المفرومة ، الفوم المدقوق ، الماء ، الذي نضع فيه النافع ، القزير ، البقدونس والزيت يشرمل سمك الصنور جيداً بالخلط السابن ويرقد فيه لمدة ساعة على الأقل مع الاحتفاظ به في مكان بارد.

يغسل البسباس وتقطع كل حبة إلى أربعة قطع مع الاحتفاظ بسبقانه.

في طنجرة نضع طبقة من سيقان البسباس وتصطف فوقها قطع البسباس الحامض وتقطع السمك والبسباس.

تضاف الشرمولة وحبات النافع ثم تغطي الطنجرة وتترك على النار لمدة 1/2 ساعة.

عند التقديم يسخن السمك بالشرمولة ويصفى فوقه البسباس.

ملاحظة :

- يمكن إضافة 100 غ من الزبيب إلى الطاجين 15 دقيقة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار.

168



المقادير :

- 500 غ سمك الصنور
- 500 غ بسباس
- بصله كبيرة مفرومة
- فص لوم مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطع
- قهصة من حبات النافع
- ملعقتين كبيرتين من ماء محلول النافع (النافع منقوع في الماء)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كأس صغير زيت
- 2 قطع ليمون حامض

السماك المحشي



المقادير :

- * سمكة من وزن 2 كلف
- * 250 غ تمرين مقشر
- * كأس أرز مسلوق
- * 100 غ زيتون أخضر بدون عظم
- * 4 ملاعق كبيرة قزير طري مقطع
- * 2 ملاعق كبيرة بقدونس طري مقطع
- * 3 فصوص ثوم مدقوق
- * لب نصف ليمونة حامضة مرققة
- * ملعقة صغيرة كمون
- * ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- * ملعقة كبيرة عجينة طماطم
- * 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- * نصف كأس زيت زيتون
- * 1/4 ملعقة صغيرة أوراق سيدنا موسى مدقوقة
- * 1/2 ملعقة صغيرة ملح

مقادير المرق :

- * 1/4 طماطم مبشورة
- * ملعقة كبيرة قزير طري مفروم
- * نصف ثوم مدقوق
- * كأس صغير زيت زيتون
- * 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- * 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- * ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- * 2 أوراق سيدنا موسى

170

السماك المحشي



طريقة التحضير :

- ✶ تغسل السمكة، تفتح من الظهر ثم يزال لها الشوك المركزي (السايل).
- ✶ في إناء يمزج الأرز مع الزيتون الأخضر مقطع، التمرين، القزير مقطع، البقدونس مقطع، لب الليمونة الحامضة مقطع، الثوابل، عجينة الطماطم وزيت الزيتون.
- ✶ في طبق يدخل للفرن تمزج الطماطم مبشورة، القزير المفروم المدقوق، الثوابل وزيت الزيتون ثم تيسط الصلصة بطريقة متساوية وسط الطبق.
- ✶ نحشي السمكة بخليط الأرز والتسرون ثم نوزع في الطبق فوق صلصة الطماطم.
- ✶ يزين الطبق بأوراق سيدنا موسى ثم يدخل للفرن البسخن على درجة حرارة 180° لمدة 45 دقيقة.
- ✶ عندما ينعج السمك يترك ليبرد ويقدم دافئا.

172



طاجين الحبار (كلمار)



طريقة التحضير :

- ✶ يغسل الكلمار جيدا بالماء. يزال له العظم المركزي ثم يقطع على شكل دوائر أو مربعات متوسطة الحجم.
- ✶ تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة، توزع في طنجرة ويضاف إليها الثوم المدقوق، القزير والبقدونس مقطعين، أوراق سيدنا موسى، الثوابل والزيت وتترك الطماطم تفتح على نار خفيفة إلى أن تبيض من الماء.
- ✶ يضاف الكلمار مقطع إلى صلصة الطماطم ويترك ليتشرب المرق لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.
- ✶ يقدم طجين الكلمار دافئا أو بارداً ليرافق أطباق السمك.

المقادير :

- * 750 غ سارة (كلمار)
- * 1 كلف طماطم
- * 3 فصوص ثوم مدقوق
- * 3 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- * 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- * 1/2 ملعقة كبيرة فلفل أحمر حار
- * ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- * 2 أوراق سيدنا موسى
- * 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- * ملح

ملاحظة :

- * الكلمار لا يوقا طويلا في الطهي لكي يحافظ على مذاقه وقيمته الغذائية ولا يفسح حشا.

173

طاجين الدرعي بالخضر



طريقة التحضير :

• يغسل سمك الدرعي ويقطع قطع سرسطة الحجم لتحتضر الطاجين.
• في مهباس يدق القزير، البقدونس، الثوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيدا.
• يضاف إليها لب البسبوسة الحامضة مقطعة قطعاً صغيرة.
• في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها زيت الزيتون، يمزج الكل ثم ترقد قطع الدرعي في نصف كمية الشرمولة ويحتفظ بالباقي.
• تقطع الطماطم والفلفل على شكل دوائر، ينجز الجزر ويقطع على شكل أصابع طويلة ثم يشربل الكل بما تبقى من الشرمولة.
• في طاجين تصف سيقان الكراقرس، الجزر، نصف كمية الطماطم والفلفل ثم توضع قرانيا قطع الدرعي وتزين بما تبقى من الطماطم، الفلفل، قشرة الليمون الحامض مقطعة قطعاً طويلة، الزيتون وأوراق سبانخ موسى، يغطي الطاجين ويوضع فوق الفحم إلى أن يتضج ثم يقدم ساخناً أو بارداً.

المقادير :

- كلع ونصف سمك الدرعي
- 6 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطع
- 4 فصصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 3 حبات جزر
- 2 أعواد الكراقرس
- ليمونة حامضة مرقدة
- كأس زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى
- زلانة زيتون أحمر

شهوات بالدجاج

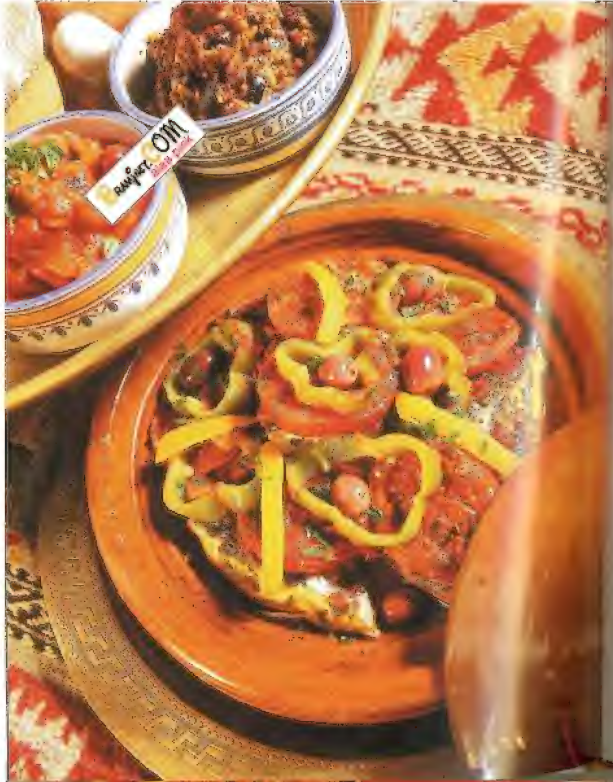
محمّر



مبخّر أو معمّر



بالخضر



الدجاج محمر (1)



المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلف ونصف
- بصلة مفرومة
- 2 فصص ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة فزير ويقدونس مفروم
- 1/2 كأس زيت
- 1/2 حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود (إيزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبين)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- الباء

للتزيين :

- زلانة زعفران أحمر

طريقة التحضير :

- في إناء تحضر الشرمولة بالبصلة المفرومة، الثوم المدقوق، الفزير، البقدونس، الحامض مرقد مقطع قطعاً صغيراً، السمن، التوابل والزيت.
- تمزج الشرمولة جيداً ويدهن بها الدجاج ويوضع القليل منها وسطه وبين الجلد واللحم ثم تجتمع الأطراف.
- في طنجرة تقبلة يوضع الدجاج ويضاف إليه ما تبقى من الشرمولة ويترك الكتل ينقل على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- يضاف للطنجرة الماء الكافي لكي يتفجج الدجاج، تغطي الطنجرة وتترك على نار متوسطة.
- عندما يتفجج الدجاج يزال من الطنجرة، يفرغ الزيتون في المرق ويترك لينقل.
- يقدم الدجاج المحمر مزينا بالزيتون والحامض ومسحبا بالمرق.

الدجاج محمر (2)



المقادير :

- ديك من وزن كلف ونصف
- 2 فصص ثوم مدقوقين
- 3 حبات بصل مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة سمن
- 4 ملاعق كبيرة فزير ويقدونس
- مقطعين
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- الباء

طريقة التحضير :

- في إناء تحضر الشرمولة بالبصل المفروم، الثوم المدقوق، التوابل، السمن وقليل من الماء.
- يترك الدجاج جيداً بالشرمولة ويوضع بعض منها بين الجلد واللحم ثم تجتمع أطراف الديك.
- يوضع الديك في طنجرة فوق النار مع الشرمولة والزيت ويترك ينقل لمدة 10 دقائق ثم يبرد بعد ذلك بالكمية الكافية من الماء لكي يتفجج، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما يتفجج الدجاج يحمر في الفرن أو يقلى في مقلاة مع قليل من الزيت إلى أن يتحمر من جميع الجوانب.
- يترك المرق فوق النار إلى أن يجف تماماً من الماء.
- يقدم الدجاج محمراً ومسحبا بالمرق.

الدجاج مقلي



طريقة التحضير :

- يقطع الدجاج ويوضع في طنجرة فوق النار، يضاف إليه البصلة مفرومة، الثوم مدقوق، التوابل والزيت.
- تنقل قطع الدجاج لمدة 10 دقائق، يضاف إليها الفزير مقطع والماء الكافي لينضج الدجاج، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة وينقل في مقلاة مع قليل من الزيت الساخن أو الزبدة الممزوجة مع قليل من السمن إلى أن يتحمر.
- يترك المرق فوق النار إلى أن يجف تماماً من الماء.
- تصنف قطع الدجاج في طبق التقديم وتسقى بالمرق.

المقادير :

- ديك من وزن كلف ونصف
- بصلة كبيرة مفرومة
- 2 فصص ثوم مدقوقين
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة سمن
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبين)
- 1/2 كأس صغير زيت ممزوج (زيت المائدة)
- زيت المائدة
- حزمة صغيرة زير مقطع
- الباء

الدجاج مشرمل

طريقة التحضير :

- في إناء تحضر الشمرولة بالفوم المدقوق، القزير، البقدونس، الحامض المرقد المقطع قطعاً صغيرة، السمسم، التوابل والزيت.
- تمزج الشمرولة جيداً ويدخن بها الدجاج ويوضع القليل منها وسطه وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف.
- في طنجرة ثقيلة يوضع الدجاج ويضاف إليه ما تبقى من الشمرولة ويترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- يضاف للطنجرة الماء الكافي لكي ينضج الدجاج، تغطى الطنجرة وتترك على نار متوسطة.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويغرق الزيتون في المرق ويترك يتقلى.
- يقدم الدجاج المشرمل مزيناً بالمرق، الزيتون وقطع الحامض مرقد.

ملاحظة :

- من الأحسن أن يرقد الدجاج في الشمرولة أطول وقت ممكن مع الحرص على الاحتفاظ به في مكان بارد.



المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلف ونصف
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- زلابة قزير وبقدونس مفروم
- 1/2 حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة سمسم بلدي (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة إيزار (ممزوج أبيض وأسود)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيسر)
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/2 كأس زيت
- الماء

للتزيين :

- زلابة زيتون أخضر

دجاج معمر ومبخّر



طريقة التحضير :

- في إناء تخلط البصلة المفرومة بالفوم المدقوق، القزير، البقدونس، السمسم والتوابل.
- تمزج الشمرولة جيداً وتحلى بها الدجاجة ثم تجمع أطرافها.
- توضع الدجاجة تنبخر في الكسكاس، يغطى الكسكاس وينقل بالمهراس ثم تترك الدجاجة تنبخر على نار متوسطة مع مراقبة مستوى الماء في القدر من حين لآخر.
- عندما تنضج الدجاجة تقدم مصحوبة بالخضر مبخرة، الملح والكمون.

المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلف ونصف
- بصلة كبيرة مفرومة
- فصوص ثوم مدقوق
- زلابة كبيرة قزير وبقدونس
- ملعقة صغيرة سمسم بلدي
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملح

الخضر المبخرة للتقديم :

- البطاطس
- الجزر
- الفرج الأخضر
- الطماطم
- الفاصوليا (اللوبيا)

طاجين الدجاج بالفلفل الأحمر



طريقة التحضير :

- في إناء - تحضر شرغولة بفص ثوم مدقوق، القزير، البقدونس ونصف كمية الزيت.
- يشوى الفلفل الأحمر الطري، يقشر، يزال له البذور، يقطع إلى أربع قطع على الطول ويرقد في الشرمولة.
- في طنجرة فوق النار يلقى الدجاج مع الزيت، الثوم، المصفي مدقوقاً، التوابل وكأس من الماء، تغلى الطنجرة وتترك على نار متوسطة لمدة نصف ساعة إلى أن ينضج الدجاج.
- يضاف الفلفل والشرمولة إلى الطنجرة ويترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة حتى يتشرب المرق جيداً.
- عند التقديم يصفى الدجاج في طبق، يزين بالفلفل ويسقى بالمرق.

186

الحجل بالسمن



طريقة التحضير :

- في إناء - تمزج التوابل، البصل مفروم، السمن وقليل من الماء، ترقد الحجلات في الخليط لمدة ساعة مع الاحتفاظ بهم في مكان بارد.
- توضع الحجلات مع الشرمولة في طنجرة يضاف إليها الزيت وينقل الكلى على نار متوسطة لمدة عشر دقائق.
- يضاف الماء وحمصة القزير، تغطي الطنجرة وتترك الحجلات لتتضج مع إشاعة قليل من الماء الساخن عند الحاجة.
- عندما تتضج الحجلات ويغلى المرق ترفع الطنجرة من فوق النار.
- تقدم الحجلات في طبق مسخن من قبل ويسقى بالمرق.

ملاحظة :

- يمكن استعمال مزيج من زيت المائدة وزيت الزيتون لتحضير هذا الطبق.

185

طاجين أفخاذ الديك الرومي بالبصل الصغير



طريقة التحضير :

- في طنجرة تلى البصلة المفرومة مع الزيت وأفخاذ الديك الرومي لمدة 10 دقائق، يضاف إليها الماء والتوابل ويترك الكلى على نار قوية حتى الغليان.
- يقشر البصل ويغسل، تقشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع إلى أربع قطع.
- بعد الغليان يضاف البصل، الطماطم، القزير والبقدونس مقطعين وعود القرفة، تغطي الطنجرة وتترك على نار متوسطة إلى أن ينضج الكلى.
- عند التقديم تصفى أفخاذ الديك الرومي في الطبق، تزين بالبصل والطماطم ثم تسقى بالمرق.

187

طاجين الحمام مقفول



طريقة التحضير :

- في إناء - توضع البصلة مفرومة، الثوم مدقوق، السمن، التوابل وقليل من الماء، يشمرل الحمام بالخليط، يغطي ويحفظ به في مكان بارد لمدة ساعة.
- يوضع الحمام في طاجين مع الشرمولة، يضاف إليه الماء، والزيت، يغطي الطاجين وينقل بعجين الخبز مع ترك لفب صغير لكي يتسرب البخار.
- يترك الطاجين يطهى على الفحم لمدة ساعة تقريباً حتى ينضج الحمام ويتغلى المرق.
- يزال العجين عن الغطاء ويقدم طاجين الحمام ساخناً.

189



شهيات للمناسبات

البسطيلة



السفة



الكسكس ...



الحمام مدفون



مقادير السفة :

- 700 غ شعيرة رقيقة خاصة بالسفة
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومغلي
- 200 غ زبدة
- 200 غ سكر صقيل

للتزيه :

- سكر حقل
- قرفة مدقوقة

مقادير المرق :

- 8 حمامات
- 1/2 ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- 1/4 ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 4 حبات بصل مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- يالة قزير وبقدونس
- 2 أعواد قرفة
- ملعقة كبيرة سمن
- 100 غ زبدة
- 100 غ زبيب أبيض منقوع
- لتر ونصف ماء

الحمام مدفون

طريقة تحضير السفة:



طريقة تحضير المرق:

في طنجرة فوق النار توضع الزبدة والبصل مفروم ويترك ليتقلّى لمدة عشر دقائق.

يضاف الحمام، الثوابل، باقة القزير والقدونس، اللبن والسما، تغطى الطنجرة ويعد الغليان تحفظ النار.

عندما ينضج الحمام وتبقى الكمية الكافية من المرق لسقي السفة (30 سنتلتر تقريبا) يضاف الزبيب ويترك لينضج لمدة عشر دقائق.

ملحوظة:

عادة جميع أنواع السفة تقدم بفرقة بالحليب البارد المنسم بما الزهر.

194

الحمام معمّر بالكسكس

مقادير الصلصة:

- 2 حبات بصل مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إيزار)
- 3 أعواد قرفة
- ملعقة كبيرة سمّن بلدي
- 1/2 كأس صغير زيت
- ملح
- كأس كبير ماء

طريقة التحضير:

يغسل الحمام جيدا بالماء والملح ويترك جانباً لينشف.

في إناء يخلط الكسكس مفروم مع اللوز، الزبدة، القرفة، ماء الزهر والسكر الصقل. تنزع العناصر جيداً ثم يحشى الحمام بالخليط ويخاط لكي لا يتسرب الحشو في المرق.

في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الزيت، السمّن، الثوابل، الحمام المحشّى والماء. تغطى الطنجرة ويعد الغليان تخفض النار ويترك الحمام لينضج.

عندما ينضج الحمام ويتقلّى المرق يصفى في طبق، يبقى بالمرق ويزين بالتمر ثم يقدم ساخناً.



المقادير:

- 8 حمامات
- 250 كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)
- 250 غ لوز مسلوق، مقشر، حقل
- 50 غ زبدة
- ملعقة صغيرة قرفة
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- سكر صقل (حسب المرق)

التزيين:

تمر محشّى باللوز

195

الحمام بالتمر

للتزيين:

- 1 كغ تمر
- 1/2 كأس زبدة مذابة
- 1/2 ملعقة صغيرة مسكة حرة
- 1/2 كأس عسل
- 50 غ زنجبيل محضر
- فصوص ملح

طريقة التحضير:

في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، التوم مدقوق والزبدة، يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة إلى أن يصبح لون البصل شفافاً ثم يضاف الحمام.

تضاف الثوابل مع الماء. تغطى الطنجرة ويترك الحمام ينضج على نار معتدلة.

يترك المرق عن التمر ويوضع في كسكاس لينضج لمدة 15 دقيقة.

في مقلاة فوق النار توضع الزبدة، العسل، الملح والمسكة الحرة ويضاف إليهم التمر لينضج لمدة 15 دقيقة مع التحريك من حين لآخر بملعقة خشبية.

عندما ينضج الحمام ويتقلّى المرق ويتعسل التمر، يصفى الحمام في طبق التقديم ويزين بالتمر والزنجبيل المحضّر ويسقى الكل بالمرق.



المقادير:

- 8 حمامات
- 4 حبات بصل
- 2 مقصوص توم مدقوق
- 100 غ زبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة أو 4 أعواد قرفة
- 4 حبات قرنفل
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 لتر ماء

ملاحظة:

• خلال تعسل التمر يجب تحريكه بخذر حتى لا يتعجن ويتعسل من جميع الجوانب

196

طريقة تحضير الكسكس



المقادير:

- 1 كغ كسكس محضر من سميد القمح
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

طريقة التحضير:

- يوضع الكسكس في قصعة ويرش بكأس كبير من الماء المالح ويطلق باليدن بخفة لتفصل الحبات عن بعضها البعض، يغطى بمنديل ويترك ليضع دقائق حتى يتشرب الماء جيداً.
- يدهن الكسكس بقليل من الزيت ثم يفرغ فيه الكسكس ويوضع على القدر المملوء إلى النصف بالماء الغليان.

198

كسكس حلو



طريقة التحضير:

- ينقع الزبيب في الماء لمدة 15 دقيقة ويصفى ثم يضاف إلى الكسكس في آخر مرحلة الطهي (التفتيرة الثالثة).
- بعدد ينثر الكسكس يوضع في إناء ويرش بماء الزهر ثم يضاف إليه السكر الصفي، الزبدة والقرقة. يخدم الكسكس جيداً إلى أن يشرب الزبدة والسكر.
- يوضع الكسكس في طبق التقديم على شكل هرم. يزين بالقرقة المدقوقة، اللوز مقلي والسكر الصفي.

المقادير:

- 500 غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)
- 200 غ زبيب
- 200 غ زبدة
- 200 غ لوز مسلووق، مقشر ومقلي
- 150 غ سكر صفي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من القرقة المدقوقة

ملحوظة:

- يمكن إضافة عناصر أخرى للزينة السفة مثل التمر والبيض المسلووق والجوز.

200

سفة بالأرز

طريقة التحضير :

- يغسل الأرز ويتنقع في الماء البارد لمدة ساعة ثم يصفى.
- في قسعة يدهن الأرز بالزيت ثم يفرغ في كسكاس، يوضع الكسكاس على القدر المملوء إلى النصف بالماء الغليان.
- تغفل القدر بشرائط من الثوب المدهون بالعجين السائل حتى لا ينسرب البخار.
- حينما يتبخر الأرز يرفع الكسكاس من فوق القدر ويغسل الأرز داخل الكسكاس بالماء ويصفى ليضع دقائق ثم يعاد الكسكاس فوق القدر ويصفى يقلل من الحليب المملح ويترك إلى أن يتبخر مرة أخرى.
- كلما صعد البخار لمدة 10 دقائق يسقى الأرز بالحليب وسط الكسكاس إلى أن تنفذ كمية الحليب وينضج الأرز. (يتم القيام بنفس العملية سبع مرات تقريباً).
- يغسل ويتنقع الزبيب في الماء ويصفى ثم يضاف إلى الأرز في الكسكاس لمدة 10 دقائق قبل إزالته من فوق النار.
- عندما ينضج الأرز والزبيب يفرغان في قسعة، يضاف إليهما ماء الزهر، الزبدة والقرقة، يوضع الكل في طبق التقديم على شكل هرم، يجهز وسطه ويسأل باللوز المقلّي والمجروش، ثم يزين الطبق بالسكر الصقيل والقرقة.



المقادير :

- 500 غ أرز
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 75 سنتيلتر حليب
- قليل من الملح
- 100 غ زبيب
- خلقتان كبيرتان ماء الزهر
- 100 غ زبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرقة
- 80-100 غ سكر الصقيل
- 200 غ لوز مسلوق ومقلّي
- قليل من المسكة الحرة المدفوقة

طريقة تحضير اللوز :

- يجرش اللوز مع القرقة والمسكة الحرة.

ملاحظة :

- يمكن تزيين السفة بالتمر معمر باللوز المقلّي.

202

سفة الشعرية بالدجاج



مقادير السفة :

- 750 غ شعيرة رفيعة خاصة بالسفة
- 200 غ زبيب بدون عظم
- 200 غ زبدة
- 200 غ سكر الصقيل
- 4 ملاعق كبيرة زيت السائدة
- ملح
- للتزيين :
- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلّي
- 8 حبات تمر
- 8 حبات تين بايس (الشريحة)
- قرقة مدفوقة

المقادير :

- دجاجة من وزن 5 كـ
- 4 حبات بصل مفروم
- حزمة صغيرة فزير ويقودونس مقطعين
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- 1/2 كأس صغير زيت السائدة
- 3 أعواد قرقة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكبيبير)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أسود وأبيض (إبرار)
- ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/4 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1 لتر ماء

الديك الرومي (البيبي) مبخر بالقمح



المقادير :

- دینک - سی سے وزن 3 کلو
- 100 ریڈے
- ملحقہ پیرہ سسین بلدی
- فضائی ارم مذکور
- 1/2 ملحقہ صغیرہ زعفران حر
- ملحقہ صغیرہ زنجبیل (سک
- 1/2 ملحقہ صغیرہ لال لؤلؤ أسود
- ملح

التربية :

• 100 : قمح مبروس
• $\frac{1}{4}$ ماء صلبة صغيرة زعفران حر عذوق
• ملح

206

في طبق التقديم توضع طبقة أولى من الشعيرة ساخنة يوضع وسطها الدجاج ويسقى الكل بالمرق. ثم يغطي بطبقة أخرى من الشعيرة على شكل هرم. يزين العليق باللوز مقلي، السمسم، التين والمزينة ثم يقدم ساخناً.



يُضَاكُ الدِّجَاجُ، أَعْوَادُ الْفَرْقَةِ، التَّوَابِلُ وَالْأَمَاءُ،
تَغْطِي الطَّنْجُورَةُ وَبَعْدَ الْغَلْيَانِ تُحْفَظُ النَّارُ إِلَى أَنْ
يُخْضَجَ الدِّجَاجُ (أَوْ يَبْقَى تَقْرِيبًا مَعَ لُتْرٍ مِنَ الْمُرَقِّ).

في إثناء توضع الشعيرة، تدخن بالزيت وتوضع
هي كسكاس للشبخ لمدة 15 دقيقة أو إلى أن
يخرج منها البخار بكثافة مع الحرص على
وضع غطاء فوق الكسكاس خلال التفوار.

* عادةً جميع أنواع السفرة تقدم مرققة بالحليب البارد المنعم بماء الزهر.

يقدم الشريد برؤة القاضي ساجنا، فوقها الكتف ثم تسمى بالمرق.

- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت الباندة
- لبر ونصف ماء

• 2 كلع رزة القاضى (أنظر الصفحة 246)
• ملحوظة: سمين باللهى

كسكس بالخضر

مقادير تحضير الكسكس :

• كيلو إلا ربع كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

طريقة التحضير :

في طنجرة يوضع اللحم مقطع ويضاف إليه البصل مفروم والزيت، يترك الكل ينقل حتى تصبح البصلة شفافة، يضاف الماء والتوابل، تغطي الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريبا (حسب جودة اللحم المستعمل). يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة، ينجز الجزر، ينقسم من النصف ويزال له القلب، ينشر اللبث وينقسم من النصف ثم يضاف الكل إلى المرق مع باقة الفزير والبقدونس، يترك الكل على نار معتدلة إلى أن تنضج الخضر.

ينشر القرع الأحمر، يعمل الطماطم ويزال لها الرأس ثم تضاف إلى الطنجرة في نصف مرحلة طهي الخضر (الجزر، اللبث والقرع).

عندما تنضج الخضر ترفع الطنجرة عن النار وتضاف ملعقة السمن البلدي إلى المرق.

في طبق التقديم يوضع الكسكس ساخنا على شكل هرم، يحرف وسطه، يصف فيه اللحم ويزين بالخضر ثم يسقى الكسكس بالمرق.

يغطي الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخنا.



مقادير تحضير المرق :

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (البربر)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- قليل من الزعفران المحر مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة خرفوم مدقوق
- 2.5 لتر ماء
- 250 غ قرع أخضر
- 250 غ لبث
- 250 غ جزر
- 2 حبات طماطم
- 400 غ قرع أحمر
- باقة فزير وبقدونس
- ملعقة كبيرة سمن بلدي

كسكس بالقرع الأخضر والضل

مقادير تحضير الكسكس :

• كيلو إلا ربع كسكس 1 محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس

طريقة التحضير :

في طنجرة يوضع اللحم مقطع ويضاف إليه البصل مفروم والزيت، يترك الكل ينقل حتى تصبح البصلة شفافة، يضاف الماء والتوابل، تغطي الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريبا (حسب جودة اللحم المستعمل). يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة ثم يضاف إلى المرق مع باقة الفزير، الجبانة والقلوب ويترك الكل على نار معتدلة إلى أن تنضج الخضر.

عندما تنضج الخضر ترفع الطنجرة عن النار وتضاف ملعقة السمن البلدي والحليب المغلي ساخنا إلى المرق.

في طبق التقديم يوضع الكسكس ساخنا على شكل هرم، يحرف وسطه، يصف فيه اللحم ويرين بالخضر ثم يسقى الكسكس بالمرق.

يغطي الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخنا.



مقادير تحضير المرق :

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل مسزوج أسود وأبيض (البربر)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- قليل من الزعفران المحر مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة خرفوم مدقوق
- 2.5 لتر ماء
- 1 كغ قرع أخضر
- 300 غ قلوب مقشر
- 300 غ جبانة مقشرة
- باقة فزير
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- 1 لتر حليب مغلي



الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)



المقادير لتحضير المرق :

- 1 كغ لحم بقر (من جهة الريشة)
- 3 حبات بصل مقطعة
- باقة صغيرة قزبر طري
- باقة صغيرة بقدرونس طري
- كأس صغير زيت صنوبر (زيت الزيتون)
- وزيت المائدة
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة صغيرة لفلل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكتيجير)
- ملعقة صغيرة ملح

المقادير لتحضير الدشيشة :

- 700 غ دشيشة (سميد الشعير متوسط الحجم)
- كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح

الطبخ : ١٥ دقيقة - ١٥ دقيقة

214

شهوات شمشية

شهوات شمشية

الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)



طريقة التحضير :

- تغسل الدشيشة بالماء الرافر ثلاث مرات ثم تصفى، تفرغ الدشيشة في طبق كبير (قصعة)، تدهن بالزيت وترش بالملح.
- يقطع اللحم إلى قطع متوسطة، يوضع في القدر ويضاف إليه البصل مقطع، باقة القزبر مقطعة، باقة البقدونس مقطعة، الثوابل، الزيت والماء.
- يوضع القدر فوق النار إلى أن يغلى، تفرغ الدشيشة في الكسكاكس لتخبز لمدة 10 إلى 15 دقيقة.
- تفرغ الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة)، ترش بالماء وتبرد باليدن أو بملعقة خشبية ثم تترك جانباً لمدة 10 دقائق إلى أن تبرد وتتسرب الماء.
- تغسل جيدا سيفان وأوراق اللفت الطرية، ترفع ثم تصاف إلى اللحم في القدر.

ملحوظة :

- أفراس هو أوراق اللفت.

216

الدشيشة بالقديد والكرداس



المقادير لتحضير المرق :

- 500 غ قديد منقوع في الماء لمدة ساعة
- 4 حبات كرداس منقوعة في الماء لمدة ساعة
- 3 حبات بصل مقطعة
- 2 حبات طماطم كبيرة
- باقة صغيرة قزبر طري

المقادير لتحضير الدشيشة :

- 700 غ دشيشة (سميد الشعير متوسط الحجم)
- كأس صغير زيت الزيتون
- ملح
- لتر ماء، لرش الدشيشة

- 200 غ حمص منقوع
- كأس صغير زيت
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة قزبر طري يابس مدقوق

الطبخ : ١٥ دقيقة

217

الدشيشة بالقديد والكرداس



طريقة التحضير :

- تغسل الدشيشة بالماء الوافر ثلاث مرات ثم تصفى، تفرغ الدشيشة في طبق كبير (قصعة)، تدهن بالزيت وترش بالملح.
- تقطع القديد إلى قطع متوسطة، يوضع في القدر ويضاف إليه البصل مقطع، الطماطم مقشرة ومقطعة، الكرداس، الحمص المنقوع، باقة الفزير الطري، الثوابل، الزيت والماء.
- يوضع القدر فوق النار إلى أن يغلي، تفرغ الدشيشة في الكسكس لتتبخر لمدة 10 إلى 15 دقيقة.
- تفرغ الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة)، ترش بالماء وتبرد باليدين أو بملعقة خشبية ثم تترك جانباً لمدة 10 دقائق إلى أن تبرد وتتشرب الماء.

ملاحظة :

- الدشيشة هي سيد غليظ يحضر من الشعير.

218

الكسكس تفاية



- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- ملعقتان كبيرتان سمن بلدي
- باقة فزير ويقدرتس
- ملح
- 2,5 لتر ماء

مقادير البصل :

- 1,5 كغ بصل
- 100 غ زبدة
- ملعقة صغيرة فرقة مدقوقة
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 200 غ زبيب بلدي
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- ملعقتان كبيرتان ماء الزهر
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

للتزيين :

- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلى

مقادير الكسكس :

- 750 غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

مقادير مرق الكسكس :

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة ولجيبيل (مكنجيبير)
- 3 أعواد فرقة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبرار)

ضلعة معمرة باللوز والجوز (الكركاع)



مقادير المرق :

- 2 حبات بصل مقطعة رقيقة على الطول
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- حزمة صغيرة أعواد قزير
- 2 أعواد قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إزار أبيض)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة زبدة

للتزييه

- السمن محشي باللوز

المقادير :

- ضلعة غنم بالكنتاف
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إزار أبيض)
- ملح

مقادير الحشو :

- 1/2 كغ لوز
- 1/2 كغ جوز (كركاع)
- 50 غ زبيب
- 100 غ زبدة
- 2 - 3 ملاعق كبيرة سكر صخيل (أو حسب الذوق)
- 1/2 - 1 ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 3 - 4 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- ماء

الكسكس تفاقية



طريقة التحضير :

- في طنجرة يوضع اللحم ويضاف إليه البصل مفروم والزيت ويترك الكل ينضج على نار معتدلة لمدة 10 دقائق.
- يضاف السمن البلدي، التوابل، حزمة القزير والبقدونس والماء، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة.
- يقطع البصل المخصص للتزيين إلى قطع طويلة ورقيقة (شناناف)، ثم يوضع في طنجرة على نار متوسطة تضاف إليه الزبدة، الملح، القرفة والزعفران ويترك لينضج مع التحريك المستمر إلى أن يصبح لون البصل بنياً.

ملاحظة :

- يمكن تزيين الكسكس تفاقية بالبيض المسلوق.

ضلعة معمرة باللوز والجوز (الكركاع)



طريقة التحضير :

- يغسل اللوز، يقشر ويحصى في الفرن، يحمص الجوز ثم يترك لتزال منه القشور ويقطع الكل في مطحنة كهربائية.
- يفرغ كل من اللوز والجوز في مقلاة لا تلتصق وتضاف الزبدة، السكر، المسكة ائخرة، الملح وما، الزهر ثم يترك الكل على نار معتدلة مع التحريك المستمر حتى يجف الخليط.
- يغسل الزبيب، ينقع في الماء لمدة نصف ساعة ويصفى ثم يضاف إلى خليط اللوز والجوز، يعجن الكل جيداً إلى أن تندمج جميع العناصر.
- تفتح الضلعة ما بين اللحم والعظم للحصول على جيب كبير.
- يدهن جيب الضلعة جيداً بالزعفران، الإزار والملح ويحشى بخليط اللوز، الجوز والزبيب ثم يخاط الجيب لكي لا يتسرب الخليط أثناء الطهي.
- في طنجرة فوق النار يوضع البصل المقطع مع الزبدة، السمن البلدي، وينقل الكل جيداً إلى أن يصبح لون البصل شفافاً.
- توضع الضلعة في الطنجرة جهة الأضلع نحو الأعلى، تضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج، تغطى وينقل الغطاء - بهراس.
- عندما تنضج الضلعة توضع في حينية وتدخل لتتحمص في الفرن ويترك الصرق فوق النار ليشترب.
- تقدم الضلعة محمرة ومصحوبة بالمرق ومزينة بالسمن محشي باللوز.

الضلعة محمرة



طريقة التحضير :

- تغسل الضلعة ويقلع جلد ما بين الأضلاع بالسكين وفي كل مكان ممزق يحشى داخله قطعة صغيرة من الثوم.
- يمزج الكامون، الزيت، السمّن، والزعفران الحر المدقوق ثم تدهن الضلعة بهذا الخليط.
- توضع الضلعة في طنجرة ثقيلة وتغلى ليضع دقائق على نار خفيفة من جميع الجوانب.
- تضاف الكمّة الكافية من الماء لكي تنضج الضلعة، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفّف النار.
- عندما تنضج الضلعة توضع في صينية وتدخل لتتحمّر في الفرن ويترك المرق على النار حتى يتقلّى.
- تقدم الضلعة مع المرق المعسل مرفوقة بالكامون والملح.

المقادير :

- ضلعة غنم
- 3 فصوص ثوم مقطع
- ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 كأس زيت السائدة
- ملعقة صغيرة سمّن بلدي
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ماء

الضلعة مبخرة



طريقة التحضير :

- تغسل الضلعة وتترك جيدا بالمحّ ثم توضع في الكسكاس فوق قدر (برمة) مملوء - إلى النصف بالماء الغليان.
- يغطى الكسكاس ويثقل بالمهراس ثم يقلل بشرط من القباش حتى لا يخرج البخار.
- عندما تنضج الضلعة توضع في طبق التقديم مرفوقة بالكمون والملح.

ملحوظة :

- عندما تنضج الضلعة يمكن دهنها بقليل من السمن البلدي أو الزبدة، تدخل للفرن إلى أن تتحمّر وتقدم بنفس الطريقة.

المقادير :

- ضلعة الغنم من وزن
- 2 كغ ونصف
- ملح

للتقديم :

- ملح وكسبر

طاجين بالمشمش والتين يابس



للتزيين :

- 350 غ مشمش يابس
- 350 غ تين يابس (شريحة)
- 150 غ زبدة
- 100 غ سكر سيدة
- 100 غ لوز مسلوق، مقشر ومغلى
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- ملعقة كبيرة زنجبيل محمص
- كأس كبير ماء

المقادير :

- 1.5 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل مفروم
- 2 أعواد قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة كبابية مدقوقة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبين)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كأس صغير زيت السائدة

طاجين بالمشمش والتين يابس



طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار توضع قطع اللحم، البصل مفروم والزيت وترك الكل يتقلّى إلى أن يصبح لون البصل شفافاً.
- تضاف التوابل والكسبة الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تحفظ النار.
- في طنجرة أخرى يوضع كأس كبير من الماء، السكر، الزبدة، القرفة مدقوقة، المشمش والتين (الشريحة)، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تحفظ النار ويترك الكل ينضج إلى يصبح المنسجي والتين لينان ويتعسلا.
- عندما ينضج اللحم ويتقلّى المرق، تصفّ قطع اللحم في الطبق، تزين بالمشمش والتين معسلين، اللوز مقلي والزنجبيل محمص ثم يسقى الكل بالمرق.

230

طاجين بالبرقوق



طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار توضع قطع اللحم، البصل مفروم والزيت وترك الكل يتقلّى إلى أن يصبح لون البصل شفافاً.
- تضاف التوابل (إلا القرفة مدقوقة) والكسبة الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تحفظ النار.
- في مقلاة يوضع السكر، الزبدة، كأس ماء، القرفة مدقوقة والبرقوق، تغطي المقلاة وتترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويفرغ البرقوق مع مرقه فيها تترك الطنجرة على نار خفيفة إلى أن يصبح مرق اللحم معسلاً ويشتربه جيداً البرقوق.
- يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن، عند التقديم تصفّ قطع اللحم في الطبق، تزين بالبرقوق معسل، الزنجبيل محمص واللوز مقلي ثم يسقى الكل بالمرق.

المقادير :

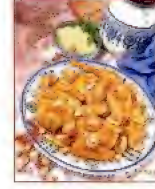
- 1 كغ لحم غنم (جهة الفخذ)
- 1 كأس صغير زيت المائدة
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/4 ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 حبات بصل مفروم
- ماء
- 500 غ برقوق يابس
- 100 غ زبدة
- 100 غ سكر متينة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 50 غ زنجبيل محمص
- 100 غ لوز مسلو، مقشر ومقلى

232

الدجاج بالمشمش يابس

للترفيه :

- 500 غ مشمش يابس
- 100 غ زبدة
- 100 غ سكر سنيطة
- 1/2 ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 2 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- كأس ماء
- 100 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي



طريقة التحضير :

- يغسل الدجاج جيدا بالماء والملح، يقطع ويوضع في مكان بارد ليحفظ.
- في طنجرة فوق النار، توضع الزبدة، الزيت، البصل مفروم والثوم مدقوق ويترك الكل يتفلى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفافا.
- يضاف الدجاج، حزمة أعواد القزير الطري، الثوابل، السمك والكسبة الكافية من الماء لكي ينضج الدجاج، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- في طنجرة أخرى يوضع كأس ماء، السكر، الزبدة، المسكة حرة مدقوقة، ماء الزهر والمشمش يابس مغسول، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار ويترك المشمش ينضج إلى أن يلين ويتعسل.
- عندما ينضج الدجاج ويشرب المرق، يصفى في طبق التقديم، يزين بالمشمش المعسل واللوز المقلّي ثم يسقى بمرق الدجاج.

المقادير :

- دجاجة من وزن كيلغ ونصف
- 2 حبات بصل مفروم
- 1 فص ثوم مدقوق
- حزمة صغيرة سيقان قزير طري (أعواد)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود (إيزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كأس صغير زيت المائدة
- 80 غ زبدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 2 أعواد قرفة
- الماء

بسطيلة حلوة بالدجاج

- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة سبيسة مدقوقة
- 1/2 كأس صغير زيت مائدة
- 8 بيضات
- كأس كبير ماء

مقادير اللوز :

- 500 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 150 غ سكر سنيطة

مقادير اللب :

- 1/2 كأس ورق بلدي
- 150 غ زبدة مذابة
- بيضه

مقادير التزيين :

- 100 غ سكر صفيل
- ملعقة كبيرة قرفة



مقادير الدجاج :

- دجاجة من وزن كيلغ ونصف
- حزمة بقدونس مقطعة
- حزمة قزير مقطعة
- 4 حبات بصل كبيرة مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض وأسود (إيزار ممزوج)
- ملعقة كبيرة سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- 1/2 ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 1/2 ملعقة صغيرة جوزة الطيب محكوك (الجوزة)
- ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة

طريقة طي البسطيلة



- في صينية فرن دائرية مدهونة بالزبدة، تيسط ورقة البسطيلة واحدة جنب الأخرى (الوجه اللامع للأعلى) مع دهنها بالزبدة وإبقا حواشي الورقة خارج الصينية.
- يغطي وسط الصينية بورقة البسطيلة لتصنعها 3 حتى لا تثقب إ. تدهن مرة أخرى بالزبدة.
- يوضع الحشو على شكل طبقات على أن تغطي كل طبقة بورقة البسطيلة مدهونة بالزبدة إلى أن ينفذ الحشو.
- تغطي آخر طبقة بورقة البسطيلة مدهونة بالزبدة.
- تجص حواشي الورقة الخارجة عن حافة الصينية وتلصق بأسفر البيض المخفوق.
- تصنف من جديد ورقة البسطيلة واحدة جنب الأخرى على شكل وردة، مع ترك الحواشي خارج الصينية.
- تثنى هذه الحواشي من تحت (كما يثنى غطاء السرير تحت الفراش) ويدهن وجه البسطيلة وحواشيتها بالزبدة.
- توضع البسطيلة لتتحمّر في الفرن أو فوق الفحم.

بسبيلة حلوة بالدجاج



طريقة التحضير :

• يعرض اللوز في البصل مع السكر، القرعة والسكة الحرة، يفرغ في إناء، ثم يضاف إليه ماء الزهر ويحجن جيدا.

• تدهن صينية البسبيلة بالزبدة مذابة وتقرش طبقة أولى من أوراق البسبيلة (مثل ما ورد في طريقة طلي البسبيلة) (تغطي بخليط البصل والبيض، تصنف فوقهم قطع الدجاج، تغطي هذه الطبقة بدرجة بسبيلة مدخونة بالزبدة مذابة ثم يفرغ فوقها اللوز.

• تغطى البسبيلة وتدهن بالزبدة والبيض، تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° حتى تحمر.

• قبل التقديم تزين البسبيلة بالسكر الضفيل والقرعة.

ملحوظة :

• تتكلم في هذه الوصفة عن بسبيلة بالدجاج حلوة، لأن هناك نوع آخر من بسبيلة الدجاج غير حلوة بل حامضة وهي بسبيلة أسفى تستخدمها في كتاب آخر.

• في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الفزير والبقدونس مقطعين، الدجاج مقطع، الثوابل، الزيت والما، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.

• عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويوضع في إناء، ثم تترك الطنجرة فوق نار متوسطة لكي ينشرب المرق.

• في إناء، يكسر البيض ويخفق ثم يضاف إلى المرق، تترك الطنجرة على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يغث البيض ويمزج جيدا مع المرق.

• عندما يبرد الدجاج، تزال له العظام ويقتت ثم يحتفظ به جانباً.

بسبيلة بالحوت

للتزييه :

- شرائح الحامض
- زيتون أسود
- قمرين غير مقشر محمر في مقاليات

طريقة التحضير :

• في مقاليات يوضع الكلمار مقطع، القشرون مقشر وأربعة ملائق كبيرة زبدة مذابة، يترك الكل يتفلى فوق نار قوية لمدة 5 دقائق ثم يفرغ في إناء.

• توضع البصلة مفرومة في المقاليات ويضاف إليها اللوز، الجزر محكوك و4 ملائق كبيرة زبدة، يترك الكل يتفلى لمدة 10 دقائق على نار متوسطة ثم يضاف إلى القشرون والكلمار.

• تقطع هبرة السمك إلى مربعات، توضع في مقاليات ويضاف إليها 5 ملائق كبيرة زبدة لتتفلى على نار قوية لمدة 5 دقائق ثم تضاف إلى القشرون، الكلمار وباقي العناصر.

• يغلى لتر من الماء، في كصولة ثم توضع فيه الشعيرة الصينية لمدة دقيقتين، ترفع الكصولة من فوق النار، تصفى الشعيرة وتقطع ثم تفرغ في الإناء، مع باقي العناصر.

• يمزج السمك، فراكه البحر، الشعيرة الصينية والبصل جيدا ثم تضاف إليهم الثوابل والقزير مقطع.

• في صينية مدهونة بالزبدة المذابة تفرش أوراق البسبيلة ثم تحشى بخليط السمك والشعيرة.

• تطوى البسبيلة (كما ورد في كيفية طلي البسبيلة)، تدهن جيدا بالزبدة وتدخل الفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تحمر.

• عند التقديم تزين البسبيلة بشرائح الحامض، الزيتون الأسود والقشرون محمر.



المقادير :

- 1 كغ هبرة السمك أبيض
- 300 غ قشرون مقشر
- 300 غ كلمار مقطع مربعات
- بصلة كبيرة مفرومة
- فقس لوز مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض إيرا
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 100 غ شعيرة الأرز (صينية)
- 2 حبات جزر محكوك
- 2 ملائق كبيرة قزير طري مقطع
- 200 غ زبدة مذابة
- 1/2 كغ ورقة بسبيلة بلدية



بسبيلية باللوز



طريقة التحضير :

- يسلق اللوز، يقشر ثم يحمر في الفرن إلى أن يصبح لونه ذهبيا، يطحن بعد ذلك في طحانة مع السكر، المسكة الحرة مدققة، القرفة والملح.
- يفرغ اللوز المطحون في إناء، ثم يعجن جيدا بما. الزهر والزبدة.
- تصفب ورقة البسبيلية في صينية دائرية مدهونة بالزبدة ويغرى خليط اللوز فوقها على شكل طبقة سميكة متساوية.
- تجمع البسبيلية وتدهن بالزبدة المذابة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة لكي تتحمر.
- يسخن العسل مع ماء الزهر في حمام مريم، توضع البسبيلية في طبق التقديم ساخنة ثم تسقى بالعسل الساخن المنسجم بماء الزهر حتى تتشربه جيدا.
- تقدم بسبيلية اللوز دافئة أو باردة

المقادير :

- 750 غ لوز
- 1/2 كغ سكر صلب
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة مسكة حرة
- 1/2 كأس صغير ماء الزهر
- 1/2 كغ زبدة
- 1/2 كغ ورقة البسبيلية من الحجم الكبير
- زلابة زبدة مذابة للدهن

مقادير التزيين :

- 1/2 كغ عسل طبيعي
- 1/2 كأس صغير ماء الزهر

242

بسبيلية جوهرة



طريقة التحضير :

- تدخن ورقة بسبيلية واحدة بالزبدة المذابة وترش بالسكر والقرفة ثم تغطي بورقة أخرى تدخن بدورها بالزبدة وترش بالسكر والقرفة وتثبت جيدا باليد إلى أن تلتصقا الورقتان (تستمر على نفس الطريقة حتى نحصل على خمس ورقات مزدوجة) ، تدخل أوراق البسبيلية المزدوجة مبسوطة إلى الفرن حتى تتحمر، ثم يحتفظ بها جانبيا.
- يطرأ أصفر البيض وسكر بالطراب الكهربائي للحصول على خليط متجانس ثم يضاف دقيق الأرز والحليب ويخلط الكل.
- يصب الخليط في إناء وينترك فوق نار خفيفة مع التحريك سلعقة من خشب للحصول على كريمة ثقيلة ومتجانسة ، ترفع من فوق النار وتترك جانبيا لتبرد.
- في طبق التقديم توضع ورقة بسبيلية مزدوجة ومحمرة، تزين بالكريمة تغطي بورقة مزدوجة أخرى تزين بدورها بالكريمة ونستمر هكذا إلى أن نحصل على خمس طبقات.
- يزين وجه الطبقة الأخيرة بالسكر الصلب، القرفة، النمر المحشو باللوز المقلى وأوراق التناغ جوهرة فور تحضيرها.

المقادير :

- 10 ورقات بسبيلية من الحجم الكبير
- زلابة صغيرة زبدة مذابة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مزوجة مع قليل من سكر منبدة

مقادير الكريمة :

- 50 سنتل حليب معلى
- كيس سكر فنيلا
- 4 أصفر البيض
- 150 غ سكر منبدة
- 40 غ دقيق الأرز

244



رزة القاضي



طريقة التحضير :

- يغريل الدقيق مع السبع ثم يعجن بالماء الدافئ حتى نحصل على عجينة أملس.
- بذلك العجين جيداً حتى يصبح لينا، يمزج الزيت مع الزبدة وتبدأ بتحضير كويرات صغيرة من العجين مع دهنها بخليط الزبدة والزيت، نتركها تترتاح 5 دقائق.
- نسد العجينة على شكل شريط رقيق ثم نبدأ بتسديدها بواسطة الأصابع للحصول على خليط رقيق يلتوى شيئاً فشيئاً حول اليد لا ننسى استعمال خليط الزبدة و الزيت بوفرة خلال عملية تسديد العجين حتى يتراكم بسهولة بين الأصابع.
- عندما نتم شريط العجين و يصبح على شكل خليط ملوي حول اليد نزيله برفق (يجب أن يكون شكله مثل كبة الصوف) بيسط قليلاً بالأصابع حتى يأخذ شكلاً دائرياً ويترك جانباً يترتاح لمدة 5 دقائق، نستمر هكذا حتى نتم العجين.
- عندما تترتاح رزة القاضي 5 دقائق نطهى على نار هادئة في مقلاة ثقيلة مدقونة بخليط الزبدة و الزيت حتى تنحمر من الوجهين، تقدم رزة القاضي مرفوقة بالعسل.

المقادير :

- 1 كغ دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ماء دافئ
- 1 زلانة الزيت
- 2 زلانات زبدة مذوبة

ملحوظة :

- لربح الوقت يمكن تحضير رزة القاضي باستعمال الآلة الخاصة لتحضير سباتيكيني.

الخليع

المقادير:

- 5 كغ قديد
- 3 كغ شحم الكلي مطحون
- 2 لتر زيت الزيتون
- 2 ملاعق كبيرة كروية مدقوقة

طريقة التحضير:

- ينقع القديد هي كمية مهمة من الماء ثم يغسل جيداً لإزالة فائض الملح.
- في طنجرة من نحاس يوضع القديد يضاف إليه ، شحم الكلي مطحون، زيت الزيتون، الكروية مدقوقة والكمية الكافية من الماء لكي ينضج.
- تغطى الطنجرة وتوضع فوق الفحم مع التحريك من حين لآخر إلى أن يجف الماء تماماً وينضج اللحم.
- يعبأ الخليع في أواني من طين مع الحرس على تغطية قطع اللحم جيداً بالدهن، تغطى الأنية وتوضع في مكان بعيد عن الرطوبة.

ملحوظة :

- قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يجب التأكد أن الدهن خال من الماء لهذا تحضر فتيلة من ثوب قطني تغطس في الدهن وتشعل بالنار، إذا لم تصدر أي شرارة فهذا دليل على عدم وجود الماء.
- المطهى على نار خفيفة مهم جداً للحصول على خليع هنيئ.

القديد

المقادير:

- 5 كغ هبرة لحم بقر
- 250 غ ثوم مدقوق يقشرته
- 4 ملاعق كبيرة قزير يابس مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة كمون مدقوق
- 250 غ ملح

طريقة التحضير:

- تقطع هبرة اللحم على شكل أشربة طويلة سمكها لا يتجاوز 3 سنتم
- في إناء كبير يمزج الثوم المدقوق مع القزير مدقوق، الكمون والملح ثم يرقد اللحم في الخليط لمدة يومين أو ثلاثة مع الإحتفاظ به التلاجة وتقليبه من حين لآخر إلى أن يتشرب الشرمولة
- تتشر بعد ذلك قطع اللحم تحت أشعة الشمس الحارة إلى أن تجف تماماً
- عندما يصبح اللحم قديداً يابساً يوضع في كيس من ثوب ويحتفظ به بعيداً عن الرطوبة



لتحضير 750 غ من الفلفل الحلو المخلل :

- * يغسل الفلفل ويسلق في الماء الغليان لمدة 5 دقائق، يصفى ويغسل مباشرة بالماء البارد.
- * يصفى الفلفل في قنينة معقمة يضاف إليه 10 أوراق سيدنا موسى، رأس ثوم مقشر، 4 ملاعق كبيرة ملح وكأس خل أبيض ثم يغطى الكل بالماء.
- * تعقم القنينة ويحتفظ بها في مكان بعيد عن الرطوبة والضوء لمدة 3 أسابيع.

لتحضير 500 غ من البصل الصغير المخلل :

- * تتبع نفس طريقة تحضير الفلفل والخيار وتعوض الأعشاب المنسمة بأعواد الزعتر.
- * يمكن تحضير اللفت، الفجل، الشفلور، الجزر... باتباع نفس طريقة تحضير الخيار والفلفل مع استعمال الأعشاب المنسمة التي تناسب مذاق كل نوع من أنواع الخضار.

لتحضير الزيتون الأخضر المكسر (مس لالة) :

- * يغسل الزيتون الأخضر ثم يكسر بواسطة أداة ثقيلة، يوضع في برميل ويغطى بالماء.
- * يغير ماء الزيتون كل يوم أو يومين بماء جديد إلى أن يزول منه طعم المرورة.
- * عندما يصبح الزيتون حلوا يضاف إلى مائه الملح وقطع الليمون الحامض.
- * لتسميم الزيتون الأخضر المكسر يزال له العظم ويضاف إليه الهريسة، الثوم مدقوق، القزير والبقدونس وقليل من زيت الزيتون.
- * يقطع الزيتون الأخضر ويضاف إليه الطون الأبيض المقلب، الهريسة، البصل مفروم والبقدونس مقطع.

لتحضير الزيتون الأحمر :

- * يغسل الزيتون الأحمر ثم يقلح بواسطة سكين حاد، يوضع في برميل ويغطى بالماء.
- * يغير ماء الزيتون كل يوم أو يومين بماء جديد إلى أن يزول منه طعم المرورة.
- * عندما يصبح الزيتون حلوا يضاف إلى مائه الملح وقطع البرتقال المر (الزنبوع أو لارونج).

المصبرات

عندما تكون الخضار متوفرة في السوق بشن مناسب يمكن استغلالها وتحضيرها على شكل مصبرات مخللة. يجب الحرص على استعمال خضار طرية وتاضجة الحصول على نتائج مرضية.

نصائح هامة لإنجاز عملية التصبير :

- * لتجنب تعفن المخللات يجب تعقيم القنينات المستعملة قبل وبعد وضع المواد بداخلها.
- * لتعقيم القنينات الخاصة بالتصبير (انظر الصورة) تغلى في الماء لمدة 10 دقائق ثم تقلب فوق ثوب نظيف لتجف من الماء.
- * لتعقيم القنينات بعد ملئها تغسل كليا في ماء غليان وتترك على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة ثم تترك تبرد تدريجيا داخل الماء، بعد ذلك توضع وتوضع في مكان بعيد عن الضوء والرطوبة.
- * يجب الحرس على ماء القنينات جيدا بالمواد المراد تصبيرها حتى لا يبقى الفراغ بينها.
- * عند فتح قنينة من المصبرات يجب الاحتفاظ بها بعد ذلك محكمة الاغلاق في التلاجة واستعمال أدوات نظيفة لاستخراج المواد المصبرة المراد استعمالها.

الليمون الحامض مرقد (مصبر) :

- * يقلح الليمون الحامض على شكل علامة + من الرأس نحو القاعدة ثم يملأ جيدا بالمح.
- * في قنينة (انظر الصورة) من زجاج معقمة يصفى الليمون الحامض المملح دون ترك أي فراغ تقلب القنينة وتعقم ثم يحتفظ بها في مكان بعيد عن الرطوبة والضوء لمدة 3 أسابيع إلى شهر.

لتحضير 500 غ من الخيار الصغير المخلل (كرنيشو) :

- * يغسل الخيار ويسلق في الماء الغليان لمدة 5 دقائق، يصفى ويغسل مباشرة بالماء البارد.
- * يصفى الخيار في قنينة معقمة يضاف إليه ملعقة صغيرة من حيوب الفلفل الأسود والأبيض، 4 ملاعق كبيرة ملح وكأس خل أبيض ثم يغطى الكل بالماء.
- * تعقم القنينة ويحتفظ بها في مكان بعيد عن الرطوبة والضوء لمدة 3 أسابيع.

الفهرس

60	شبهوات بالصفحة	3
62	بولغاف	4
64	الكبد مشرمل	6
66	قولات الغنم	7
68	كلل الخروف	8
69	لسان العجل مشرمل	10
70	طحنان غنمي معمر بالبدل	11
72	الطحنان معمر بالكلثة	12
74	مع مشرمل بصلصة الطماطم	14
76	لحجينة محشوة بالكلثة	15
78	البيكوكية	16
80	دوراة الغنم بالحامض	17
82	دوراة الغنم بالحمص	18
83	ذيل البقر باللوبيا بيضاء	20
84	ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة	21
86	راس الغنم بالجزر	22
88	لحم راس البقر بالقلث المر (المحضور)	24
90	الهركمة	25
92	شبهوات بالحمص	26
94	مطاجين بالسلطة والبرقوق	28
96	مطاجين بالبطاطس القصبية	29
97	مطاجين بالبطاطس القصبية والفوز	30
98	مطاجين بالسل و المريب	32
100	مطاجين بالشكشوك	33
101	مطاجين بالبيسباس	34
102	مطاجين بالجلبانة والفوز	36
104	مطاجين بالخرشوف والحامض	37
105	مطاجين بالقلث البنفسجي	38
106	مطاجين بالجلبانة والقلث	39
108	مطاجين بالجلبانة والبيسباس	40
109	مطاجين بالزيتون مكسر (ممن لالة)	42
110	مطاجين بالبادنجان مقلي	44
112	مطاجين بالبادنجان	46
113	مطاجين الحضر معمرة بالكلثة	47
116	مطاجين بالملوخية	48
118	مطاجين بالملوخية والقمقم	50
120	مطاجين بالكزوب	52
121	مطاجين بالسلاري والبطماطم	54
122	مطاجين السلاري بالسمن	56
124	مطاجين بالجزر	58

مقدمة	3
شبهوات بالبخش	4
سلطة البطاطس المعمر	6
سلطة الباذنجان بالتوم والبقدونس	7
الباذنجان بالبطماطم والفلفل	8
القول مشرمل	10
سلطة الفول العربي	11
سلطة الباذنجان	12
سلطة الطماطم والفلفل (شكشوكية)	14
سلطة الطماطم بالبيسون الحامض	15
سلطة الجزر مرقد	16
سلطة القويبا	17
سلطة الطماطم والفلفل	18
القرع معسل	20
سلطة بالبرقال والزيتون الأسود	21
سلطة الطماطم والكباب	22
سلطة الحفوس بالزيتون	24
سلطة الباذنجان والبرقال	25
سلطة الجزر والبرقال	26
سلطة الباذنجان والجزر	28
زعلوك القرعة خضراء	29
البشوات	30
سلطة العدس	32
العدس بالجزر	33
اللوبيا بيضاء	34
البطاطس الحلوة	36
الجلبانة بالبش	37
سلطة بالحمص	38
سلطة الباذنجان مشرمل	39
البساسة بالفول الباس	40
البساسة بالجلبانة الباسية	42
الحساء بالبابولة والخبز	44
الحساء بالبابولة	46
حساء السميد بالنافع	47
حساء برفقاف الحارطان	48
الحريزة	50
الحساء بالبابولة والسالمية	52
شرية بالقرع	54
شرية بالجزر	56
الحارزون	58

لتحضير الزيتون الأسود :

- يغسل الزيتون الأسود ويوضع في كيس من القنب، يرش بالملح الغليظ يقتل الكيس ويوضع في سلة من قصب ثم ينقل بأداة ثقيلة (حجر) حتى يعصر الزيتون من المرحان.
- ينشر الزيتون كل ثلاثة أيام تحت أشعة الشمس ويرش بالملح ثم يعاد إلى الكيس إلى أن يفقد مرورته ويصبح طعمه حلوًا . يغسل من الملح وينشر ليحفظ في الشمس بعد ذلك يدهن بزيت الزيتون ويعبأ في إناء من طين أو قنينة من زجاج.
- لتتسيم الزيتون الأسود الحلو: يزال له العظم ويوضع في قنينة، يضاف إليه شرمولة مكونة من القزير والبقدونس مقطعين، الثوم مدقوق، فلفل حار، كمون ويغلى الكل بزيت الزيتون.
- كما يمكن إضافة الزعتر، الثوم مدقوق، حبوب القزير يابس مدقوق وزيت الزيتون.

رأس الحانوت ب شمشية :

بالنسبة لرأس الحانوت هو عبارة عن تركيبة من التوابل تختلف عناصرها ومقاديرها من شخص لآخر .

ويسموني أن أقدم لكم التوابل التي أستخدمها وأعتمد عليها لتحضير رأس الحانوت :
بسيبسية (قشرة الكوزة)، سكينجبير عواد ، لسان الحلير ، النويورة، خرطوم عواد ، قرفة عواد ، قرنفل، كوزة غليظة، عود الفلفل (أو ظهر فلفل)، البضيان ، قاع قلة (حبة هيل)، إبرار أبيض ، إبرار أسود ، حبة حلاوة النافع ، زنجلان ، زعفران حر، مسكة حرة، الكبابة ، الورد الفيلالي.

187	مطاجين الفخاد الديك الرومي	126
188	الحجل بالسمن	128
189	مطاجين الحمام مقشون	130
190	شهوات للمناسبات	131
192	الحمام مدقون	132
195	الحمام معمر بالكسكس	134
196	الحمام بالتمر	136
198	طريقة تحضير الكسكس	138
200	كسكس حلو	140
202	سفة بالارز	142
204	سفة الشعيرة بالدجاج	143
207	الديك الرومي (البيبي) مبخر بالتفح	144
208	التريد. برزة القاشي	147
210	كسكس بالطرش	148
212	كسكس بالقرع الأخضر والفول	150
214	الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)	153
217	الدشيشة بالقديد والكرداس	154
220	الكسكس تقاية	156
223	شعلة مغمدة باللوز والجوز (الكركاج)	159
226	الضلعية محمرة	162
228	الضلعية مبخرة	164
229	مطاجين بالمشمش والتين يابس	166
232	مطاجين بالبرقوق	168
234	الدجاج بالمشمش يابس	170
236	طريقة ملي البسطة	173
237	بسطة حلوة بالدجاج	174
240	بسطة بالحبوت	176
242	بسطة باللوز	178
244	بسطة جوهرة	180
246	رزة القاشي	181
248	الخلنج	182
249	القديد	184
252	المصبرات	186

مطاجين بالشول
مطاجين باللوبيا الخضراء (القاصوليا)
مطاجين بالبطلطس والزيتون
مطاجين بالبطلطس الحلوة والزبيب
مطاجين بالحمص
مطاجين بالقرع
مطاجين بالكفتة
مطاجين كباب بالبيش
مطاجين بالسفرجل معسل
مطاجين بالسفرجل
مطاجين بالبنسل الصغير
مطاجين بالطناطم المعسل
المروزية 1
المروزية 2
مطاجين بالتفاح معسل
القدرة باللوز
شهوات بالسمك
مطاجين سمك الغبر (الهيرلان) كفتة
مطاجين السردين كفتة
مطاجين السردين مشرمل
مطاجين بلج البحر (يوزوك)
سمك الصنور بالبنسل والزبيب
مطاجين سمك الصنور بالبنسل
السمك الفحشي
مطاجين الحبار (كلمار)
مطاجين الدرعي بالطرش
شهوات بالدجاج
الدجاج مخمر (1)
الدجاج مخمر (2)
الدجاج مثلي
الدجاج مشرمل
دجاج معمر ومبخر
مطاجين الدجاج بالطنط الأحممر